

„DZIĘKI KOCIE!”



Opracowanie będące poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie:

Jakie korzyści czerpiemy z
towarzystwa kota?



Tytuł: Dzięki kocie!

Podtytuł: Opracowanie będące poszukiwaniem odpowiedzi na pytanie: Jakie korzyści czerpiemy z towarzystwa kota?

Autor opracowania: Marta Mucha-Balcerek

Wsparcie: Adrianna, Celestyna i Mariusz - dziękuję

Ilustracje: Pau Barbaro (blush.design)

Opracowanie graficzne, skład: Marta Mucha-Balcerek

Copyright © Marta Mucha-Balcerek

Wydawca: Marta Mucha-Balcerek (martamucha.pl)

Rok wydania: 2021



O AUTORCE



Marta Mucha-Balcerek od urodzenia otoczona zwierzętami. W 2010 roku ukończyła hodowlę zwierząt na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. Uczestniczka wielu kursów i seminariów z zakresu zachowania, i szkolenia zwierząt. Zafascynowana możliwością zastosowania technik masażu dziecięcego u czworonogów Instruktor Masażu Shantala.



Twórczyni techniki masażu relaksacyjnego GaSa i autorka książki „Rozmowa poprzez dotyk. GaSa – masaż relaksacyjny psów”, stałej bywalczyni na liście bestsellerów wyczerpane.pl .

Od 2012 prowadząca warsztaty o tej tematyce.

Opiekunka kocura Dekla i dwóch suczek: Samosi i Gandzi.



WSTĘP



Dotychczasowe badania wskazują, że prawdopodobnie pierwszymi ludźmi, którym udało się udomowić koty, byli pionierzy rolnictwa z Bliskiego Wschodu. (Penar, Magiera, Klocek, 2019) Przypuszcza się, że jednak pierwszymi kotami świadomie trzymanymi w domach były święte koty Egiptu sprzed około 4 tys. lat. Były czczone jako domowe bóstwa – uosobienie mądrości, płodności, witalności i radości. (Historia zapomniana, 2016)

Czy wiemy, jak wiele zawdzięczamy kotom? Ten dokument to odpowiedź na potrzebę **zwiększenia uważności na naszego podopiecznego i inspiracja do kultywowania wdzięczności.**





Dzięki kocie za Twoją działalność leczniczą.



Zacznijmy od tego, co często w życzeniach określane jest jako najważniejsze: zdrowie. **Opiekunowie kotów rzadziej chorują.** Czyż to nie dobry powód do wdzięczności?

W 1995 roku Jennings w swoich obejmujących okres jednego roku badaniach wykazał, że właściciele psów odwiedzali lekarzy o 8% rzadziej niż osoby nieposiadające zwierząt, a właściciele kotów o 12%. W badaniu tym stwierdzono również, że właściciele zwierząt zażywają mniejszą ilość lekarstw obniżających ciśnienie krwi i poziom cholesterolu oraz znacznie rzadziej potrzebują lekarstw nasennych. (...) Posiadanie zwierzęcia towarzyszącego wpływa jednak nie tylko na zmniejszenie czynników ryzyka chorób układu krążenia czy prawdopodobieństwa wystąpienia reakcji alergicznych. Wielu badaczy podkreśla pozytywny wpływ zwierząt towarzyszących na poprawę ogólnego stanu zdrowia ich właścicieli. (PRZYJACIEL Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym, 2008)





Dzięki kocie, że czuwasz nade mną nawet nocą!



Przy każdym ogromnym skoku kręgosłup wygina się w górę i w dół, wydatnie rozszerzają się nozdrza, głowa cały czas pracuje, aby ofiara nie zdołała ująć spojrzeniu ołowianych oczu prześladowcy. (...) Niespodziewany atak z ukrycia. (Conniff, 1999)

Kto z nas nieopatrznie nie wysunął stopy spod kołdry narażając się na zmarznięcie? Na szczęście są koty, które pilnują. **Nie dopuszczają do tego, żeby ich ludziom odmroziły się palce u stóp.** Nasi podopieczni czuwają też nad tym, żebyśmy nie zaspali. ;)

Kot jest zwierzęciem krepuskularnym, co oznacza, że z natury jest aktywny przede wszystkim w okolicach świtu oraz o zmierzchu. Wbrew obiegowej opinii kot nie jest zwierzęciem stricte nocnym. Noc zwykle przesypia, natomiast pobudka wczesnym rankiem jest dla niego czymś całkowicie naturalnym – o czym przekonał się już niejeden opiekun budzony na różne sposoby o 5 rano. (Zielińska-Hosaf, 2021)



Koty nieśmiało kładą się koło naszej twarzy i nie wrywając gwałtownie ze snu, wpatrują się. Wpatrują cierpliwie, uparcie, przesywająco, nos w nos. **Człowiek budzi się i pierwsze co widzi, to piękny pyszczek pupila. Na twarzy czuje delikatne muśnięcia wibrysów.** Sielskie, anielskie poranki (wczesne poranki, prawie środek nocy - ale to szczegół). ;)



Dzięki kocie za Twoją ochronę.



Najstarsze szczątki kota znaleziono w ludzkim grobie ok. 10,5 tys. lat temu. Był to czas, kiedy ludzie przestali być myśliwymi i zbieraczami, zaczęli zakładać osiedla i zajęli się rolnictwem. Koty udomowiły się wtedy same, przychodząc do osad ludzkich – pełnych gryzoni – w poszukiwaniu pożywienia. (Cichoń, 2019)

Oczywista, oczywistość. Może nie dla kogoś mieszkającego w bloku, ale obecność kota w domu jednorodzinnym na pewno zniechęca do zamieszkania w nim również myszy. Wdzięczność dla kotów rośnie, bo... komu by się chciało przesypywać mąki do dużych słoików, kto chce się dzielić ciastkami z tajemnej szafki?



Chodzą słuchy, że koty chronią opiekuna i jego dom przed złymi duchami.

Podobno, gdy kot patrzy „długo i nie wiadomo gdzie”, to widzi ducha. Gdyby nie one, to... nie wiadomo co i lepiej tego nie sprawdzać! ;)

[Pod stołem siedział Greebo i mył się językiem. Od czasu do czasu mu się odbijało.] Wampiry wstawały z martwych, z grobów i z krypt, ale nigdy nie zdołały tego dokonać z kota. (Pratchett, 2001)



Poczucie bezpieczeństwa, które daje nam kot nie jest jednak wynikiem tylko działania w zgodzie ze swoim instynktem (myszy) czy magicznymi umiejętnościami (unicestwienie wampirów ;)).

Po zaspokojeniu potrzeb fizjologicznych (takich jak głód czy pragnienie) człowiek dąży właśnie do zaspokojenia potrzeby bezpieczeństwa – szuka w swoim otoczeniu stałości i przewidywalności. Zwierzę trzymane w domu doskonale spełnia te oczekiwania. Jego właściciel (...) wie, że za każdym razem, kiedy przychodzi do domu, jego podopieczny będzie tam na niego czekał i niezależnie od wszystkiego przywita go zawsze z taką samą radością. (PRZYJACIEL Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym, 2008)





Dzięki kocie za Twoją działalność wSPANiałą.



Nie ma drugiego gatunku, który byłby tak zgodny w zamiłowaniu do masażu. Koty to fantastyczni masażyści z niesamowitym wyczuciem. To nie jest tylko tradycyjny masaż oparty na ugniataniu. Nie! Są w nim również elementy akupunktury. Może się wydawać, że tempo, ucisk, czy moment uklucia jest przypadkowy.

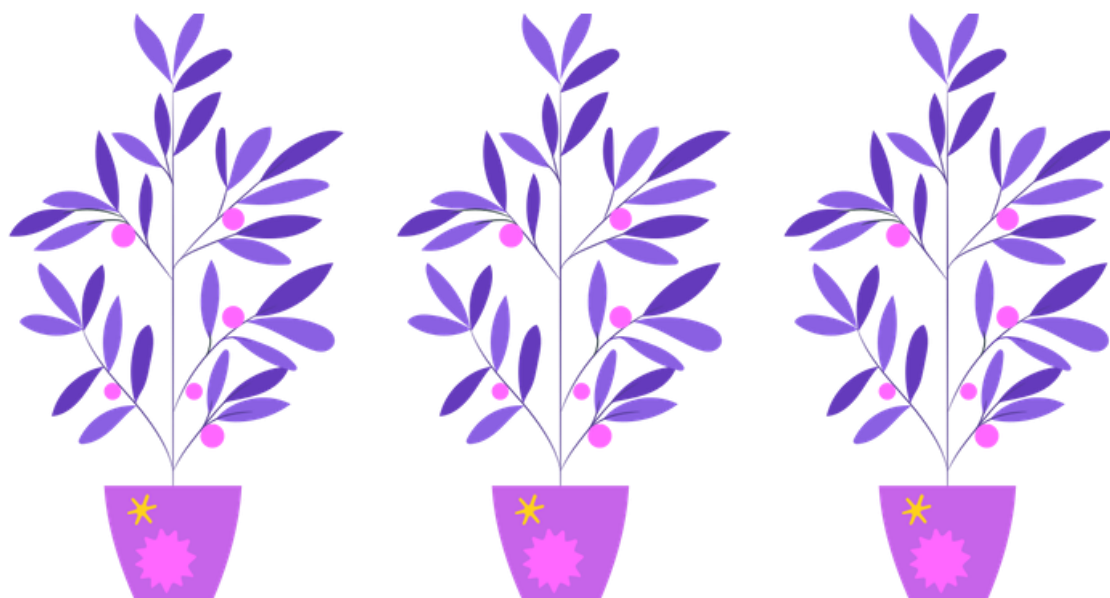
Wierzę, że to przemyślane działanie, którego celem jest poprawa ogólnego samopoczucia, zmuszenie do refleksji, bycia tu i teraz. **Uciekasz gdzieś myślami? Pazurek.**

Doskonale wiedzą, kiedy zaoferować swoje usługi, wejść na swojego opiekuna i zacząć ugniatać. Tylko na chwilę usiedliśmy, bo się spieszymy, jesteśmy zdenerwowani, mamy na sobie strój „wyjściowy”, bo idziemy na ważne spotkanie i hyc! **Kot na kolanach i... zwalniamy, zatrzymujemy się, rozluźniamy** a po masażu przebieramy się w dresy, bo na ważne spotkanie już nie zdążymy. Kot wiedział, że wcale nie chcieliśmy na nie iść.

Behawioryści zgadzają się co do faktu, że kocie ugniatanie powiązane jest więc z poczuciem szczęścia i bezpieczeństwa z czasów dzieciństwa. Istnieje więc teoria, że poprzez ugniatanie przez kota wyrażana jest miłość oraz zadowolenie. Można więc potocznie powiedzieć, że kot ugniatając łapkami daną rzecz czy osobę pokazuje fakt, że ją lubi. Równocześnie ugniatanie przez kota oznacza wyraz zaufania w naszą stronę – należy pamiętać, że koty ugniatają to, co uważają za swoje, dlatego w tym momencie pokazują nam, że należymy do ich stada. (Weterynaria news, 2020)



Ciepło! To cudowny sposób na rozluźnienie spiętych mięśni. Wyższe temperatury działają przeciwbólowo, relaksująco, odżywczo. Koty dbają o to, aby opiekunowi było ciepło (działalnością około nocną, o której już wspominałam), ale również poprzez okłady ze swojego ciała. Układają się na nas i oddają nam swoje ciepło. My możemy korzystać. A **czy jest coś piękniejszego niż: kocyk, herbata, książka i ogrzewający nas kot?**



W przypadku chorób reumatycznych zajęcia z kotem polegają na: (...) rozgrzewaniu miejsc bolących poprzez kota ułożonego na tych miejscach. (PRZYJACIEL Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym, 2008)



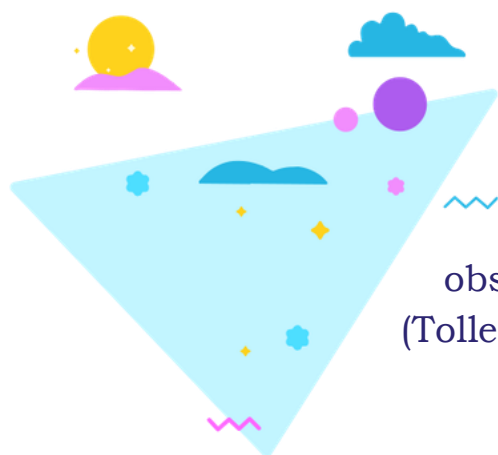
Dzięki kocie za Twoją działalność werbalną.



Powinniśmy odczuwać wdzięczność za każdym razem, gdy nasz podopieczny dzieli się z nami swoimi przemyśleniami. Opowiada z zapalem swoje kocie historie. Jesteśmy przez to wpuszczani do jego świata. Nie każdy ma tam dostęp, nie każdy rozumie. **Nasz kot wierzy, że my rozumiemy** – ta jego wiara podbudowuje i rozczula.

Silna więź ze zwierzęciem może wspomagać radzenie sobie w przypadku takich wydarzeń, o których z różnych powodów może być trudno rozmawiać z innymi ludźmi. (PRZYJACIEL Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym, 2008)





Gdy (..) słuchasz mrużenia kota, myśli na chwilę ustępują, a w Tobie powstaje obszar spokoju, wrota do Istnienia.
(Tolle, 2012)

Wibracje i mrużenie kota - to magia, której możemy doświadczać na co dzień będąc opiekunami kota. Układają się na nas, ocierają i mrużą. Śpiewają magiczne kocie kołysanki, które rozpędzają wszystkie chmury. Troski znikają, uśmiech pojawia się na twarzy. Muzyka łagodzi obyczaje, ale **to co robi mrużenie kota z ludźmi to zjawisko wyjątkowe. Warto doceniać, gdy ma się do czynienia z magią na co dzień.**

Nasi futrzaści towarzysze, mrużąc, wydają z siebie dźwięki o częstotliwości od 25 do 120 – 140 Hz (..) Udowodniono, że terapia dźwiękami o niskich częstotliwościach wpływa u ludzi na obniżenie poziomu cholesterolu, ciśnienia krwi oraz zwiększenie siły mięśni oraz gęstości kości właśnie. (Gandor, 2015)



Dzięki kocie, bo sprawiasz, że czuję się lepiej.



Opiekunowie zwierząt rzadziej cierpią na depresję - taką hipotezę potwierdzają badania.

W literaturze można także znaleźć badania ukazujące skuteczność terapii ze zwierzętami w przypadku osób cierpiących na zaburzenia depresyjne. Okazuje się jednak, że nie trzeba być koniecznym właścicielem zwierząt, ponieważ sam kontakt z nim może nieść podobne korzyści. Przykładem tego może być zmniejszenie objawów depresyjnych u rezydentów domów opieki społecznej pod wpływem wizyt zwierząt. (PRZYJACIEL Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym, 2008)

Najważniejszy cel opieki nad zwierzętami (...) to zapewnienie najlepszej jakości życia. (Hoskins, 2004)

Człowiek lubi się opiekować innymi, dbać, karmić, głaskać, ojajać jak trzeba. Koty nam to umożliwiają, tak w pełni. Bez udawania, że „nie trzeba”. Bo trzeba, kotu się należy. **Możemy się spełniać, czuć się potrzebnymi, ważnymi.**



Zwierzęta podnoszą samoocenę właścicieli bądź pacjentów poprzez okazywanie niewartościującego zainteresowania ich osobą. (...) Osoby mające zwierzęta wydają się postrzegać świat bardziej optymistycznie. W zakresie zmian postrzegania samego siebie najbardziej spektakularne wyniki mówią o związku pomiędzy posiadaniem zwierzęcia a samooceną właściciela. (PRZYJACIEL Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym, 2008)

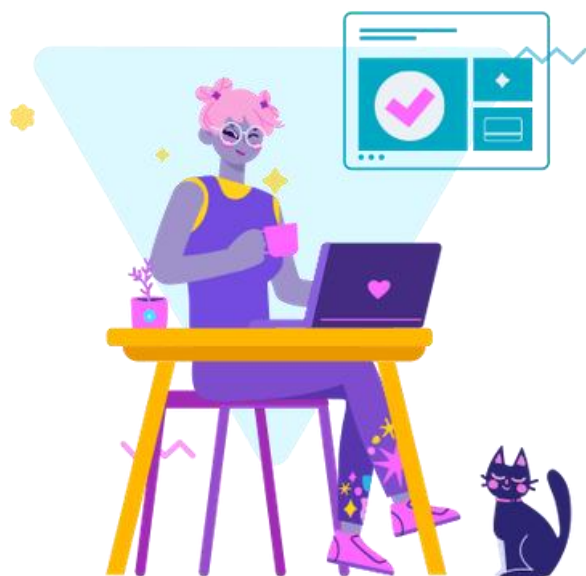


ZAKOŃCZENIE



Celem tego tekstu było abyśmy zwiększyli swoją uważność w kontakcie z kotami i docenili naszych małych przyjaciół. Niezwykle istotnym było dla mnie, aby zainspirować do wdzięczności.

Wdzięczność buduje zasoby społeczne i wzmacnia więzi, a także umożliwia szersze i bardziej elastyczne poznanie i myślenie. (...) Wdzięczność jest istotna w kontekście adaptacji do trudnych wydarzeń życiowych, pozwalając na zastąpienie negatywnych emocji jak uraza i niechęć, akceptacją i wdzięcznością za wszystkie dobre strony. Jest też powiązana z lepszym fizycznym samopoczuciem i zdrowiem. (Enko, 2019)



Dziękuję za wspólne kultywowanie wdzięczności za koty, które nam towarzyszą!



BIBLIOGRAFIA



Bakasiewicz N. (red.), 2008, Czy zwierzęta potrafią leczyć? Terapie z udziałem zwierząt wspomagające rehabilitację osób niepełnosprawnych, Fundacja Pomocy Osobom Niepełnosprawnym PRZYJACIEL, Warszawa.

Cichoń R., 2019, Psychologia zwierząt – cz. III. Życie kotów wśród ludzi i wspólne problemy, <https://weterynarianews.pl/psychologia-zwierzat-cz-iii-zycie-kotow-wsrod-ludzi-wspolne-problemy>.

Conniff R., 1999, Gepardy duchy sawanny, National Geographic Polska.

Enko J., 2019, Rozszerzenie motywacyjnego modelu pozytywnych interwencji: reakcje fizjologiczne związane z wyrażaniem wdzięczności i ich wpływ na zdrowie, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Instytut Psychologii.

Gandor K., 2015, Jak działa kot? 13 naukowych ciekawostek o twoim futrzastym towarzyszu, <https://kasiagandor.com/2015/12/jak-dziala-kot-13-naukowych-ciekawostek-o-twoim-futrzastym-towarzyszu>.

Hoskins J.D., 2004, Geriatria i gerontologia psów i kotów, Galaktyka, Łódź.

Jung C., 2013, Katzen massieren. Massagegriffe zum Wohlfuehlen, Cadmos Verlag, Schwarzenbek.

Penar W., Magiera A., Klocek C., 2019, Dotychczasowe badania nad pochodzeniem kota domowego, Roczn. Nauk. Zoot., T. 46, z. 2 (2019) 67 – 73.

Pratchett T., 2001, Wyprawa czarownic, Świat Dysku (tom 12), Prószyński i S-ka, Warszawa.

Redakcja historia zapomniana i mniej znana, 2016, Historia kotów na świecie i w Polsce, <https://historiamniejznanaizapomniana.wordpress.com/2016/02/17/historia-kotow-na-swiecie-i-w-polsce>.

Redakcja Weterynaria news, 2020, Dlaczego koty ugniatają, <https://weterynarianews.pl/dlaczego-koty-ugniataja>.

Tolle E., 2012, Strażnicy Istnienia, Studio Astropsychologii jeszcze lepsze jutro, Białystok.

Zielińska-Hosaf A., 2021, Dlaczego koty śpią tak długo, <https://wamiz.pl/kot/porady/10102/dlaczego-koty-spia-tak-dlugo>.



martamucha.pl

dziestikocie.martamucha.pl

facebook.com/gasa.martamucha

kontakt@martamucha.pl

Do zobaczenia!



Będzie mi bardzo miło, jak napiszesz, **jak Ci się podobało** to opracowanie i podzielisz się, co Tobie daje obecność kota w Twoim życiu.

Mój adres: kontakt@martamucha.pl

