

ДЖЕН ГОЛБЕК

СТЕЙСИ КОЛИНО

сила собачьей любви

Как общение с собакой
меняет нашу жизнь и помогает
справиться со стрессом

УДК 636.7
ББК 46.73
Г60

Jen Golbeck and Stacey Colino
THE PUREST BOND

Copyright © 2023 by Jennifer Golbeck and Stacey Colino

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
GooseFrol, Kate Macate / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Голбек, Джен.

Г60 **Сила собачьей любви : как общение с собакой меняет нашу жизнь и помогает справиться со стрессом / Джен Голбек, Стейси Колино ; [перевод с английского О. Д. Дихтер]. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. — (Собаки. Бестселлеры по уходу и воспитанию).**

Собаки делают нас счастливее. Они служат нам примером: учат терпению и доброте, не затаивают обиду, прощают щедро и легко. Живут здесь и сейчас, открыто показывают радость, не заботясь о том, что их могут осудить. Эта книга поможет вам разобраться в том, насколько значительное влияние на душевное и физическое состояние человека может оказывать взаимодействие с собакой. Вы познакомитесь с самыми важными аспектами жизни с четвероногим другом — начиная от создания эмоциональной связи с щенком и заканчивая неизбежным разрывом этой мощной связи. В книге переплетаются научные исследования и трогательные истории, которые никого не оставят равнодушным.

УДК 636.7
ББК 46.73

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

СОБАКИ. БЕСТСЕЛЛЕРЫ ПО УХОДУ И ВОСПИТАНИЮ

Голбек Джен
Колино Стейси

12+

СИЛА СОБАЧЬЕЙ ЛЮБВИ

Как общение с собакой меняет нашу жизнь и помогает справиться со стрессом

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Т. Сова*
Ответственный редактор *Д. Рыкова*
Литературный редактор *О. Подобедова*
Координатор проекта *А. Рыбина*
Художественный редактор *Е. Каменева*
Верстка *Е. Комиссарова*
Корректоры *Е. Сербина, М. Яковлева*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Финдирект: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-қаб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Түптар бітірді: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию

в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровский, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шалғымдар

қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 291-99-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Свидетельство о подтверждении соответствия изданий согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай баспа нысаны сәйкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Прозвищено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өнерленген

Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления /

Подписано в печать 13.11.2025. Формат 60x90^{1/16},

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.

Доп. тираж 1000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-189095-7



9 787504 1890957 >



ЧИТАЙТЕ
И СЛУШАЙТЕ
в Литрес



eksmo.ru

Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



ЭКСМО eksmo.ru eksmo

ISBN 978-5-04-189095-7

© Дихтер О.Д., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Посвящаем эту книгу всем собакам,
которых мы любили,
и тем, с которыми нам еще предстоит
встретиться*.*

* С нежным приветом Мэгги, Райли и Хоппер (от Джен) и Вулфи, Инки и Сэди (от Стейси).

СОДЕРЖАНИЕ



ОТ АВТОРОВ	7
ВСТУПЛЕНИЕ	8

Часть первая

НАЛАЖИВАЕМ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ **15**

ГЛАВА ПЕРВАЯ. Как рождается связь	16
ГЛАВА ВТОРАЯ. Лучший друг для каждого	46
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. Дела семейные	66
ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Социальные существа	79

Часть вторая

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ **93**

ГЛАВА ПЯТАЯ. Из дома на все четыре стороны	94
ГЛАВА ШЕСТАЯ. Сохранение силы	107
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. Служить и защищать	120
ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Поддержание ментального здоровья	132

Часть третья

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА 147

ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. Все они — мастера эмоциональной поддержки 148

ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. Превосходные учителя 160

ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ. Стабилизирующая сила 173

Часть четвертая

ЦЕННОСТЬ НАШЕГО СОВМЕСТНОГО ПУТИ 185

ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ. Вместе до преклонных лет 186

ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ. Разорванная связь 206

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 220

БЛАГОДАРНОСТИ 223

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 225

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 227

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 230

ПРИМЕЧАНИЯ 231

УКАЗАТЕЛЬ 254

ОБ АВТОРАХ 256

ОТ АВТОРОВ



Все истории в этой книге были рассказаны нам реальными людьми, и для сохранения конфиденциальности мы не называем их фамилий. Иногда люди, делившиеся с нами своим опытом, просили, чтобы мы заменили их имя на псевдоним; такие истории помечены звездочкой (*).

ВСТУПЛЕНИЕ

Мы все знаем с давних пор, что собака — лучший друг человека; но никогда прежде эта дружба не была настолько важной. Наш мир стремительно меняется, мы столкнулись, помимо прочего, с социальным дистанцированием, необходимостью работать удаленно и полной переоценкой приоритетов. Сейчас люди особенно нуждаются в утешении и стабильности и находят их в своих собаках. Многие семьи вынуждены перестраивать привычный уклад, и в этих условиях рекордно выросло число тех, кто впервые в жизни заводит собаку. В последние годы количество собак, живущих вместе с людьми, резко увеличилось, а у организаций по спасению животных и у заводчиков появились длинные листы ожидания с именами людей, желающих найти себе друга.

Как у нас в стране, так и во всем мире люди переживают время глубоких потрясений, и причиной тому не только пандемия, но и последние политические распри и скандалы, международные конфликты и войны, растущая осведомленность о жестокости полиции и проявлениях расовой дискриминации, повсеместные финансовые трудности, пугающие погодные условия, стихийные бедствия и другие суровые и подчас катастрофические обстоятельства. Отношения между людьми становятся более напряженными, и проблема одиночества и изоляции фактически заявила о себе еще до пандемии. Одновременно стремительно растут показатели тревожности и депрессии.

Но в этих жестких условиях сложилась замечательная тенденция: многие люди впервые в жизни обзаводятся пушистым другом или, пользуясь возможностью, укрепляют уже существующую связь со своими собаками. В этом нет ничего удивительного, ведь, как показало исследование, проведенное Сиднейским университетом (Австралия), появление собаки в доме улучшает психическое самочувствие человека — чувство одиночества отступает, депрессия, тревожность и раздражительность заметно снижаются. Собаки словно созданы для нашего комфорта. Более того, результаты исследований показывают, что владельцы собак счастливее тех, кто завел себе кошку или у кого вообще нет домашних животных.

Собака способна исцелять от душевных недугов и постоянного стресса, преследующих людей по всему миру. Четвероногие друзья учат нас заземляться и быть в моменте. Собака всегда сосредоточена на происходящем здесь и сейчас, что бы это ни было: игра, еда, прогулка. Она постоянно напоминает нам о том, что по-настоящему важно: например, радостно встречать дорогих людей, когда они приходят домой, или наслаждаться простыми удовольствиями, вроде аромата душистого куста, попавшегося на прогулке.

Собачья верность, преданность и дружеская привязанность исключительны. Пусть вы плохо танцуете или фальшиво поете — для вашей собаки вы всегда великолепны (если только вы хорошо с ней обращаетесь).

Потому-то мы и решили написать эту книгу, чтобы разобраться в том, насколько значительное воздействие может оказывать связь между человеком и собакой на наше физическое, эмоциональное, когнитивное и социальное здоровье и благополучие, даже если мы этого не осознаем. Немного о нас, авторах книги. Джен — исследовательница, к чьим предметам изучения относятся личность, психология и взаимоотношения людей и домашних питомцев; кроме того, она опытная хозяйка и спасательница собак, а также основательница и менеджер популярнейшей в соцсетях группы The Golden Ratio («Золотое

сечение»). В качестве «собачьей мамы» интернета она часто делится с другими людьми радостью, которую собаки приносят в нашу жизнь, дает владельцам собак советы по воспитанию, помогает им, когда любимый питомец заболевает или умирает, и рассказывает, как получать удовольствие от повседневной заботы о четвероногом друге. Стейси — писательница, обладательница литературных премий, ее книги посвящены вопросам здоровья и психологии; она дипломированный консультант по здоровому образу жизни и, кроме того, всю жизнь любит и держит у себя собак. Мы обе хорошо знаем, какую пользу приносит эта особенная связь на физическом, эмоциональном, социальном и даже духовном уровнях, и как много она может нам давать, меняя нашу жизнь к лучшему.



Рождение «Золотого сечения»

В декабре 2016 года Джен и ее муж Инго взяли к себе Мэгги и Жасмин, двух неразлучных золотистых ретриверов. Собакам было, соответственно, девять и восемь лет; их прежние хозяева переехали, оставив собак во дворе за домом; там их обнаружил сосед. До этого Джен с Инго в разное время забрали в свой дом больше десяти собак, но, когда появились Мэгги и Жасмин, тут же возникло ощущение, будто они всегда были частью семьи. В тот момент в доме уже было два золотистых ретривера: Хоппер и Венкман, постоянные члены команды, были наполовину сестрами и родились с разницей в год. Глядя, как Мэгги и Жасмин гоняются по заднему двору за Хоппер и Венкман, Джен со всей остротой осознала: ну вот, теперь у нас четыре собаки!

Все это случилось в 2016 году, после выборов президента США, когда в интернете все были злые независимо от того, за кого голосовали. Джен приходилось присутствовать в соцсетях по работе, но она мечтала о виртуальном пространстве, где можно было бы спрятаться от негатива и просто перевести дух. Найти такое не удавалось, поэтому она решила создать его сама. Обнаружив, что теперь у нее команда из четырех собак, она подумала: что еще так поднимает настроение, как стая золотистых ретриверов?

Джен создала в социальных сетях аккаунт под названием TheGoldenRatio4* («Золотое сечение 4») и начала публиковать в нем фотографии собак. Оказалось, что многие люди давно безуспешно искали в интернете как раз такой «пушистый» мирный уголок. «Золотое сечение» быстро привлекло немало подписчиков и расширилось: например, в приложении Snapchat стали ежедневно публиковаться сообщения с прикрепленными фото или видео, позволявшие следить за жизнью четверых собак.

Прошло время. Джен с Инго продолжали брать собак к себе в дом, и постепенно их внимание стало переключаться на старых животных, тяжело больных и таких, которым требовался особый медицинский уход. Вместе с Джен и Инго подписчики отправлялись в путь с каждой новой собакой, следили, как собаки менялись, попав в дом, где царят любовь и благополучие, наблюдали за их играми, переживали за них, когда им делали операцию, передавали слова поддержки, когда они болели, и плакали вместе с Джен и Инго, когда те их теряли. В книгу включено множество историй этих людей.

Джен по-настоящему поверила в существование связи между человеком и собакой в восьмом классе, когда была в глубокой депрессии, страдала от одиночества и травли. Она жила в штате Иллинойс, в городке, окруженном кукурузными полями, и в школе ее каждый день высмеивали и изводили. Она чувствовала себя никудышной и безнадежной. Она не рассказывала родителям напрямую о своих чувствах, но все и так было понятно, и они забеспокоились. Однажды родители принесли в дом Мейджора, щенка золотистого ретривера, — и оказалось, лучшего друга для Джен было не найти. В их семье всегда были собаки, но Мейджор стал первой *второй* собакой в доме. Джен сразу же восприняла его как *свою собаку*, потому что его преданность и игривость были как раз тем, в чем она нуждалась в то мрачное время. После школы и по выходным она садилась

* «Золотое сечение» — название математического соотношения, которое здесь напоминает о математическом образовании Джен; цифра 4 возникла потому, что столько собак было в стае изначально. (*Здесь и далее прим. авторов, если не указано иначе.*)

на пол, вытянув ноги, а он пристраивался на них, лежа на спине, головой у нее на коленях. Она гладила его по грудке, а он довольно урчал. Когда мама Джен проходила мимо, Джен говорила ей: «Мы становимся ближе друг другу!»

Эти слова Джен повторяла как мантру, пользуясь любой возможностью, чтобы пообниматься и поиграть со щенком.

Мейджор давал ей все, в чем она нуждалась эмоционально. Проводя с ним время, она забывала обо всех невзгодах, на которые не могла повлиять. Но самое главное, что Мейджор убедил ее в собственной значимости. Показал ей, что ее ценят и любят такой, какая она есть. Этот пес был золотистым ангелом с самыми ясными глазами и самыми мягкими ушками. Ему было все равно, как Джен одета и как выглядит; он не замечал, что Джен нескладный не то ребенок, не то подросток. Он всегда был готов поиграть и утешить ее, когда ей это было нужно. Когда Джен плакала, он прижимался к ней, чтобы успокоить, и это всегда помогало.

Перемены, произошедшие с Джен благодаря ему, пробудили у нее интерес к собакам — не только как к питомцам и друзьям, но и как к мощной позитивной силе в жизни человека. Подобно многим другим владельцам собак, Джен знала, что собаки не только бесценные спутники, но и целительное средство. Они обладают потрясающей способностью к сопереживанию и каким-то шестым чувством угадывают, когда нам нужно, чтобы они нас утешили и успокоили. И никогда не стесняются демонстрировать свою радость от встречи с нами, даже если мы выходили на улицу всего на минуту, за почтой.

Но собаки не только делятся с нами напрямую — они служат нам примером. Они терпеливы и добры. Не затаивают обиду, но прощают щедро, легко и раз за разом. Живут здесь и сейчас, выискивают радости, не заботясь о том, что их могут осудить. Безгранично дарят свою любовь и благодарность, а мы, их человеческие спутники, получаем от этого огромную пользу во всех жизненных сферах.

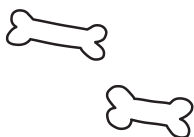
Психологическая поддержка и ощущение значимой связи — то, что собаки предлагают людям, — особенно важны сейчас, во времена неопределенности и нестабильности. Взаимно обо-

гащающие отношения между человеком и собакой напоминают нам о том, что остается ценным в переменчивом мире, — о любви, доверии, привязанности, играх, свежем воздухе, солнечном свете. Это подтверждают результаты одного большого интернет-опроса. Многие люди поделились, что с начала эпидемии коронавируса больше сблизились со своей собакой. Собаки помогают людям следовать обычному графику, сохранять целеустремленность и смысл, справляться с неуверенностью и относиться к себе с сочувствием.

Как будет показано ниже, все больше исследований подтверждают, что присутствие собаки в жизни человека имеет множество неоспоримых преимуществ. Каждая часть книги посвящена одному из аспектов этого возвышенного союза, и в ней сплетены воедино результаты передовых исследований, трогательные истории и то, что мы, владельцы собак, пережили сами. Из первой части вы узнаете, как устанавливается связь между человеком и собакой и как она помогает людям улучшить взаимоотношения в семье, дружеской компании и сообществе. Вторая часть откроет вам удивительные подробности того, как собаки улучшают наше физическое здоровье: снижают кровяное давление, облегчают хронические боли, смягчают реакцию на стресс, помогают привести себя в форму и даже распознают ранние признаки болезней. В третьей части исследуются научные данные, показывающие, что собаки благотворно влияют на наше эмоциональное состояние, мыслительную деятельность и способность к концентрации, при этом играя в нашей жизни роль стабилизирующего фактора. В четвертой части мы обратимся к вопросам, связанным с взрослением вместе с собаками, поговорим о том, как решать проблемы со здоровьем, возникающие по мере старения собаки и ее хозяина, и как справляться с горем и тоской при неминуемой потере пушистого любимца.

Эта книга не только поможет вам осознать, насколько глубоко вы, быть может, уже связаны со своим песиком, — она научит вас языку, на котором вы сможете думать и говорить о разных аспектах ваших взаимоотношений. Предложит вам методы, с помощью которых вы извлечете максимальную поль-

зу для вас и вашей собаки. Надеемся, книга позволит вам еще лучше разглядеть преображающую силу, заключенную в заботе о существе, которое достойно обожания и обожает вас. Ваша собака (или собаки) тоже от этого выиграет, потому что вы станете куда больше вкладывать в эти отношения, даже если прежде вам это не представлялось возможным. Мы надеемся, что наша книга поможет вам наслаждаться радостью, которую собака привносит в человеческую жизнь, и, возможно, убедить тех, кто никак не решится взять собаку, что пришло время это сделать. В самом деле, нет ничего более приятного и обогащающего, чем глубокая взаимная любовь. Так начнем же ее воспевать!



Часть первая



**НАЛАЖИВАЕМ
ВЗАИМООТНОШЕНИЯ**