

Autor bestselleru #1 New York Times *Cesar's Way*

Cesar Millan

KRÁTKA PRÍRUČKA
PRE MAJITEĽA
ŠTASTNÉHO PSA

98 základných tipov a techník

- ako mať šťastného a zdravého psa
- ako odstrániť bežné problémy správania
- ako byť vodcom svorky
- ako si vybrať správneho psa



Sledujte *Cesar Millan's Leader of the Pack* na kanáli



Cesar Millan

KRÁTKA PRÍRUČKA
PRE MAJITEĽA
ŠŤASTNÉHO PSA

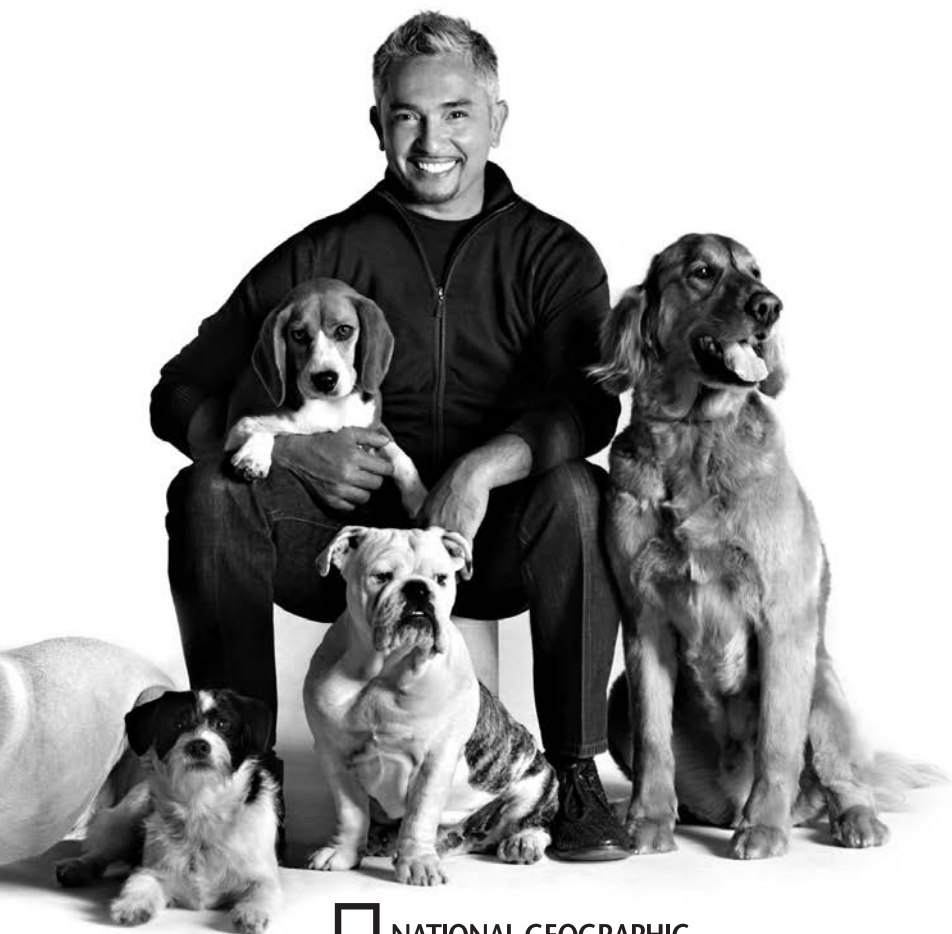




Cesar Millan

KRÁTKA PRÍRUČKA
PRE MAJITEĽA
ŠTASTNEHO PSA

.....
98 základných tipov a techník



NATIONAL GEOGRAPHIC

WASHINGTON, D.C.

Vydala National Geographic Society
1145 17th Street, N. W., Washington, D. C. 20036
Copyright © 2013 Cesar's Way, Inc.

Slovak Edition Copyright © Cesar's Way, Inc. All rights reserved. Reproduction of the whole or any part of the contents without written permission from the publisher is prohibited.

Všetky práva vyhradené. Reprodukcia celku alebo akýchkoľvek častí obsahu bez písomného súhlasu vydavateľa je zakázaná.

National Geographic Society je jednou z najväčších neziskových vedeckých a vzdelávacích organizácií na svete. Bola založená v roku 1888 so zámerom „prehlbiť a rozšíriť geografické znalosti“. Poslaním spoločnosti je inšpirovať ľudí, aby im záležalo na našej planéte. Každý mesiac prostredníctvom svojho oficiálneho periodika National Geographic, televíznych dokumentov, hudby, rozhlasu, iných časopisov, stanice National Geographic Channel, DVD, máp, výstav, živých vystúpení, školských programov, interaktívnych médií a výrobkov oslovuje viac ako 400 miliónov ľudí na svete. National Geographic doposiaľ financoval viac ako 10 000 vedeckých výskumných, konzervačných a objaviteľských projektov a podporuje vzdelávací program na podporu geografickej gramotnosti.

Techniky prezentované v tejto knihe majú len informatívny účel. Každá situácia je jedinečná, preto vám odporúčame poradiť sa so skúseným odborníkom na kynológiu, než budete aplikovať postupy uvedené v tejto knihe. Autor aj vydavateľ sa výslovne zriekajú zodpovednosti za akékoľvek nepriaznivé účinky, ktoré by mohli nastať následkom použitia informácií uvedených v knihe.

Viac informácií nájdete na www.nationalgeographic.com.

National Geographic Society
1145 17th Street, N. W.
Washington, D. C. 20036-4688 U. S. A.

Pre informácie o množstevných zľavách, prosím, kontaktujte National Geographic Books Special Sales: ngspecsales@ngs.org

Otázky týkajúce sa práv a povolení, prosím, adresujte na National Geographic Books Subsidiary Rights: ngbookrights@ngs.org

Grafická úprava Melissa Farrisová

Slovak edition © TIMY PARTNERS spol. s r. o., Pražská 5, 811 04 Bratislava

Translation © Linda Fintorová

Zodpovedná redaktorka Jana Gürtlerová

Sadzba LAYOUT s.r.o., Bratislava, www.layout.sk

Copyright © 2013 Vydalo vydavateľstvo TIMY PARTNERS spol. s r. o.
Pražská 5
811 04 Bratislava

Vydanie 2013

ISBN 978-80-89311-35-4

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Obsah

POĎAKOVANIE . . . 7

ÚVOD . . . 9

AKO ČÍTAŤ TÚTO KNIHU . . . 15

KAPITOLA 1 . . . 19

Psí stav mysle

KAPITOLA 2 . . . 33

Cesarove prirodzené psie zákony

KAPITOLA 3 . . . 51

**Deväť jednoduchých princípov
pre vyrovnaného psa**

KAPITOLA 4 . . . 73

Praktické techniky pre každého vodcu svorky

KAPITOLA 5 . . . 91

Nerobím nič zlé

KAPITOLA 6 . . . 131

Ako si vybrať správneho psa

KAPITOLA 7 . . . 157

Životné zmeny, váš pes a vy

KAPITOLA 8 . . . 175

Vzorec pre pocit naplnenia

KAPITOLA 9 . . . 187

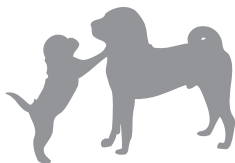
Obohaťte svojho psa, obohaťte svoj život

ĎALŠIE INFORMÁCIE . . . 198

ILUSTRÁCIE, FOTOGRAFIE . . . 200

Túto knihu venujem všetkým mojim fanúšikom na celom svete. Bez ich podpory by som nemohol dávať rady nikomu. Takže ďakujem mojim fanúšikom za ich otvorenú myseľ a samozrejme aj ich psom za to, že boli so mnou počas deviatich sezón vysielania programu Znalec pšej duše.

Túto knihu tiež venujem Jahire Darovej a Calvinovi Millanovi za to, že stoja pri mne a cestujú so mnou po celom svete, aby sme mohli ďalej pomáhať ľuďom. Bez vás by moja svorka nebola úplná. Ďakujem.



POĎAKOVANIE



Chcem poďakovať Bohu za to, že mi dal taký úžasný dar pracovať so psami. Chcem poďakovať môjmu tímu, vrátane všetkých v Cesar Millan Inc., Dog Psychology Center, Cesar's Way, National Geographic Channel, Lise Thomasovej a Hilary Blackovej v National Geographic Books a Tare Kingovej a Millan Foundation za neochvejnú oddanosť, s ktorou sa venovali misii záchrany, rehabilitácie a adopcie psov. Špeciálne poďakovanie patrí Jonovi Bastianovi a Bobovi Aniellovi za to, že mi pomohli napísať túto knihu a Amy Briggsovej, ktorá sa vzdala voľných víkendov a večerov, aby redigovala tieto slová.

Posledných deväť rokov bolo úžasných, ja sa ale pozerám dopredu, do budúcnosti a preto s vďakou spomeniem aj novších členov môjho tímu, vrátane TV produkcie programu The Leader of the Pack, Steva LeGricea z časopisu Cesarova cesta a Cheri Lucasovú, Eva Fishera a Erica Rovnera z William Morris Endeavor. Chcem sa tiež poďakovať Pomimu za to, že rozšíril svoj ranč, a my tak môžeme natáčať fantastickú šou.

CESAR MILLAN

Rád by som sa poďakoval Stacy a Tedovi Milnerovcom za to, že ma uviedli do Cesarovho sveta; mojim súčasným aj minulým svorkám v CMI, programoch Cesar's Way a Znalec psej duše; Che'Rae Adamsovej a L. A Writers Center za ich inšpiráciu, podporu a priateľstvo; a mojej svorke, Shadow a Sheebe, za to, že vždy stáli pri mne a naučili ma, ako byť ich vodcom. Vďaka patrí Bobovi Aniellovi a Davevi Rogersovi za ich vieru a dôveru. A samozrejme by som sa rád poďakoval Cesarovi, od ktorého som sa za tie roky toľko naučil a ktorý mi dal príležitosť pracovať v oblasti, ktorá je môjmu srdcu taká blízka.

JON BASTIAN

Rád by som sa poďakoval mojim rodičom – Al a Jean Aniellovcovi – za ich absolútnu oddanosť inšpirácii; mojej rodine – Daryle, Nickovi a Chrisovi – za to, že to so mnou vydržali a dovolili mi byť tým, kým som, hoci ich to privádza do šialenstva; mojim dvom bratom Ronovi a Rickovi, ktorí vždy stáli pri mne a usmerňovali ma po kreatívnej, morálnej a duchovej stránke. A Cesarovi za to, že ma naučil, že naozaj sa všetko dá.

BOB ANIELLO

Rada by som sa poďakovala Cesarovi Millanovi a jeho skvelému tímu za príležitosť pracovať na tomto fascinujúcom projekte. Ďakujem vám, Bob a Jon, za to, že ste pohli zemou i nebom na to, aby ste text doručili za prakticky nemožných podmienok. Chlapci, vy ste tím snov – rýchli, otvorení všetkému a ustavične plní nápadov, ako knihu urobiť lepšou. Ďakujem môjmu manželovi Crenshawavovi a dcére Diane. Ďakujem mojim sivým mačkám (uff!) Colonelovi a Nellie, za pradenie a štuchance. A ďakujem Hossovi, Ralphovi, Maxovi, Budovi a Lucy za to, že sú tými najlepšimi psami, akých si len možno predstaviť. Som šťastná, že s vami môžem zdieľať život.

AMY BRIGGSOVÁ

Úvod



Stojím na jemnom púštnom piesku a päty sa mi čoraz viac zabárajú do mäkkej púštnej zeme. Nohami si hľadám miesto, až piesok začne okolo mojich topánok vytvárať formu tvrdú ako cement. Je horúco, cez 40 stupňov. Cítim sa nepríjemne a ťažko sa mi hýbe.

Hľadiac cez hranicu Spojených Štátov do Mexika si uvedomím niečo dôležité. Napadne mi, že žijem v Spojených Štátoch dlhšie, ako som žil v Mexiku. Je to viac ako 22 rokov, odkedy som 23. decembra 1990 ilegálne prekročil hranicu z Tijuany do San Ysidro, kúsok južne od San Diega v Kalifornii. Mal som vtedy dvadsať rokov.

Hranica bola vtedy celkom iná. Bolo tu menej múrov a menej pohraničnej stráže a púšť sa tiahla akoby do večnosti. Hoci sa okolo mňa toho toľko zmenilo, spoznávam tú istú púšť a údolia, ktorými som sám putoval, než som sa bezpečne dostal do San Diega. Ešte dnes cítim sucho vzduchu a nehostinnosť terénu, v ktorom som sa ukrýval medzi skalami a kríkmi, aby ma nechy-

tili. Tieto pocity samoty nikdy nezmiznú a môj návrat sem akurát zintenzívnil spomienky na tú skúsenosť. Pozorujem krajinu navôkol a pýtam sa sám seba: Ako som to dokázal? Mal som vtedy jednoduchý sen prísť do USA a stať sa cvičiteľom psov. Vtedy to bol sen a dnes je to realita. Dnešná cesta pre mňa znamená završenie.

Je 13. septembra 2012. Vrátil som sa do San Ysidra na to isté miesto, kde som ilegálne prekročil hranicu. Ale dnes neprichádzam ako osamelý a vystrašený imigrant, ale ako človek, ktorý si splnil sen. Som tu s celým štábom kameramanov, fotografom a mojou produkčnou Allegrou Pickettovou. Neprišiel som peši, putujúc púšťou, ale v pohodlí klimatizovaného terénneho auta s televíziou National Geographic, ktorá nakrúca dokument o mojom živote. Je to ťažko uveriteľné a cítim pokoru, takmer rozpaky, že veľká televízna stanica pokladá môj životný príklad za taký zaujímavý, že sa oň rozhodla podeliť s ostatnými.

Kamery bežia a niekoľko metrov od nás sa zhromaždil dav zvedavcov a fanúšikov. Väčšina ľudí ma zjavne pozná po mene. Niektorí vykríknu po španielsky El Encantador de Perros (tak sa relácia Znalec psej duše volá v Mexiku). Počas prestávky v natáčaní sa idem s niektorými z nich porozprávať a rozdať pár autogramov. Zaujme ma rozmanitosť ľudí, ktorá odzrkadľuje širokú fanúšikovskú základňu programu, ktorý sa vysiela vo viac ako 100 krajinách sveta. Je tu šesťdesiatnička z Kanady, ktorá vraví, že videla všetkých 167 dielov programu Znalec psej duše, rodina zo Seattlu, pán z Argentíny, ktorý sa mi zdôverí, že niektoré z mojich psychologických tipov pre psy využil pri výchove vlastných detí, a mladá rodina z Londýna, ktorá mi povie, že navštívila môj seminár Cesar Millan Live počas turné v marci 2010.

Ako tak stojím na hranici a počúvam fanúšikov, uvedomím si, že hoci som sa narodil a vychovali ma v Mexiku a potom som



*Späť tam, kde to všetko začalo: môj návrat na hranicu blízko
San Ysidra v Kalifornii v roku 2012.*

sa v roku 2009 stal občanom Spojených štátov, nepatrím do krajiny definovanej hranicami, územím alebo jazykom. Patrím do celosvetovej komunity ľudí, ktorí milujú psy. Toto je moja svorka. Patrím k nim... a k ich psom. A v tejto globálnej svorke je viac ako 400 miliónov psov a vyše miliardy ľudí, ktorí mali vo svojom živote psa. Moja úloha v tejto obrovskej komunite je úloha vodcu svorky.

Je to privilégium, ku ktorému pristupujem veľmi zodpovedne. Ako od vodcu svorky sa odo mňa očakáva, že zabezpečím ochranu a smerovanie. Iste, väčšina ľudí za mnou prichádza, pretože hľadajú odpovede na svoje psie problémy. Počas deviatich sezón programu Znalec psej duše som predviedol techniky pre úpravu všetkých možných typov problémového správania a plemien, a stretol som sa asi so všetkými chybami, aké sú pri starostlivosti o psov možné. Ale teraz je pre mňa najdôležitejšia úloha vodcu svorky. Je veľmi dôležité, že som sa po deviatich rokoch rozhodol ukončiť program Znalec psej duše a vytvoriť nový program, nazvaný Cesar Millan The Leader of the Pack.

Zatiaľčo Znalec psej duše bol program o rehabilitácii, The Leader of the Pack je program o záchrane. Je to príbeh o opustení a o druhej šanci. Je to príbeh rehabilitácie a adopcie vhodnou rodinou. Pre mnohých psov v programe je toto posledná šanca. V mojej úlohe vodcu svorky hľadám nové domovy pre tieto skvelé psy, pričom ich novým rodinám poskytujem tie správne nástroje pre starostlivosť o nich. Hoci je na svete iba málo ľudí, ktorí sú znalcami psej duše, každý môže byť vodcom svorky.

Tento nový zmysel života ma viedol k napísaniu tejto knihy, ktorá má pomôcť ľuďom stať sa vodcami svorky tak, ako som sa ním stal ja. Keď sa zastavím a zamyslím, táto príručka vznikala 22 rokov. Kombinuje všetky moje empirické poznatky psej psychológie a tréningu v jednom zrozumiteľnom zväzku.



Veľa som sa naučil od Juniora, mojej pravej ruky.

Vysvetľujem najdôležitejšie aspekty porozumenia psom ako psov a nie ľudí. Spomeniem, koľko tisícročí evolúcie a ľudskej intervencie v riadenom chove utváralo našich psích sprievodcov. Neskôr vysvetlím to, čo nazývam prirodzenými psími zákonmi i to, ako ovplyvňujú správanie a rozmýšľanie psov. V Kapitole 3 nájdete mojich deväť základných pravidiel, čo sú krátke a intuitívne nástroje, ktoré vám pomôžu vychovať zdravého, šťastného a vyrovnaného psa. Tieto princípy a techniky som používal pri svojej vlastnej svorke i vo svojej rehabilitačnej činnosti. Nasledujúce kapitoly obsahujú základné lekcie a stratégie pre výber správneho psa, prispôbenie životným zmenám a úpravu bežných porúch správania. Každý problém potom analyzujem a ponúkam riešenia, takže materiál je prehľadný a ľahko sa vyhľadáva.

Navyše som do týchto stránok vložil to, čo som sa pri svojej práci so psami a z vlastných skúseností naučil o ľudskom sprá-

vaní. Tomuto sa budeme podrobnejšie venovať v záverečných kapitolách, kde sa s vami podelím o inšpirujúce príbehy – vrátane toho môjho – od ľudí, ktorých životy navždy poznamenali ich psi sprievodcovia. Celkom po prvýkrát sa podelím o potreby, ktoré som získal pri práci s ľuďmi ako životná koučka a hviezda TV programu *The Biggest Loser* Jillian Michaelsová. Takíto ľudia priniesli hlboké zmeny využitím prirodzených psích zákonov, základných pravidiel a techník vodcu svorky, ktoré som vyvinul počas dlhých rokov, kedy som zvieratám i ľuďom pomáhal nájsť spoločnú harmóniu.

A samozrejme sa pri čítaní knihy stretnete so psami... obsesívnymi, agresívnymi... natoľko poľudštenými, že sa destabilizovali a ich majitelia – tí ľudia, ktorí problém spôsobili – ich museli dať z domu alebo izolovať v klietkach a na zadných dvorkoch. Podelím sa o príbehy mimoriadnych psov z mojej novej šou *Cesar Millan's The Leader of the Pack*. Pozrieme sa na to, ako metódy preberané v tejto knihe pomohli každému z týchto psov nájsť rovnováhu i novú, milujúcu rodinu.

Na konci mojej krátkej príručky sa skončí aj naša spoločná cesta do srdca a mysle psa. Získate hlboké poznanie toho, čo je vo vašom živote nevyvážené a snád sa naučíte ako lepšie plniť potreby vašej svorky.

Verím a dúfam, že táto kniha vám prinesie porozumenie ako zlepšiť a obohatiť váš vzťah s vaším psom, vašou rodinou a vašou komunitou. Vitajte vo svorke.

AKO ČITAŤ TÚTO KNIHU



Predtým, ako začnete čítať, je potrebné mať otvorenú myseľ. Som si vedomý toho, že používam slová, ktoré sú ľuďom nepríjemné. Podľa mojej skúsenosti sú dve najčastejšie takéto slová dominancia a kontrola. Verím, že niektorých ľudí tieto slová znepokoja, pretože si ich vysvetľujú negatívne. Chcel by som vysvetliť, prečo sú pre mňa neutrálne, možno dokonca pozitívne, a potrebné.

Ľudia sa ma často pýtajú, čo mám na mysli, keď používam tieto slová. Tieto slová majú v angličtine a špeciálne v Spojených štátoch negatívne konotácie – nikto nemá rád partnera alebo šéfa, ktorý prehnane kontroluje a koncept „dominancie“ naznačuje úplné podrobenie si, porazenie nepriateľa.

Keď používam tieto slová, nemám k nim takéto asociácie. Slovo dominancia pochádza z latinského „dominus“, čo znamená „pán“. Mojim ušiam toto slovo znie ako španielske slovo maestro, ktoré znamená jednoducho „učiteľ“. V angličtine i slovenčine (pozn. prekl.) toto slovo často označuje dirigenta – a to je oveľa príjemnejšia asociácia so slovom dominancia, pretože

dirigent dáva jednu z dvoch vecí, ktoré dáva i dominantný jediniec vo svorke: smerovanie.

Druhé slovo, ktoré sa často chápe nesprávne, je kontrola. Keď ho používam v tejto knihe, myslím tým čin začatia, zmeny a zastavenia aktivity druhými. Keď učiteľ povie žiakom, aby začali písať test a na konci odložili pero, to je kontrola. Keď dopravný policajt odkloní autá na obchádzku kvôli dopravnej nehode – a zmení tak ich smer – to je tiež kontrola. Vo vašom vzťahu so psom, ste vy, človek, ten kto určuje, kedy sa niečo začne, zmení a skončí. Ak tieto rozhodnutia robí váš pes, potom vy, jednoducho povedané nemáte kontrolu. Aby ste boli vodcom svorky, musíte mať kontrolu.

Ak ste na prechádzke a váš pes začne ťahať, prevezmite kontrolu tým, že zmeníte smer. Ak sa váš pes prejavuje neželaným spôsobom, zastavte ho. Poskytnite opravu. Predtým, než psovi dáte niečo, čo chce – prechádzku, jedlo, náklonnosť – počkajte, kým váš pes prejaví také správanie, ktoré chcete vy v pokojnom, submisívnom stave. Akcia, ktorú si pes želá, nezačne dovtedy, pokiaľ vy nedovoliťe, aby začala, a nikdy nie vtedy, keď ju spustí pes.

Som pevne presvedčený o tom, že osvojenie si týchto pojmov – kontrola a dominancia – je súčasťou toho, ako sa stať vodcom svorky. Je nesmierne dôležité, aby ste si na ne zvykli – tak, ako ich myslím ja.

Keďže ľudia majú silné negatívne asociácie so slovami, intelektuálny akt prečítania slova môže vyvolať emocionálnu reakciu – niekedy obrannú – ktorá bráni jeho porozumeniu. Keď budete čítať túto knihu, vyzývam vás, aby ste sledovali svoje emócie a pristavili sa pri každom slove, ktoré je vám nepríjemné. Podčiarknite si to slovo, a potom sa zamyslite nad tým, prečo to slovo vyvolalo takúto reakciu.

Skúste to hneď teraz so slovami kontrola a dominancia. Čo obe tieto slová znamenajú pre vás? Vzbudzujú vo vás pozitívne

alebo negatívne pocity? Čo na týchto slovách na vás tak pôsobí? Pre každé slovo, ktoré vás rozruší, si skúste nájsť podobné slovo, ktoré je vám príjemnejšie. Veľa ľudí má pri slove horúčava skôr negatívne pocity, ale teplo je pozitívnejšie – spaľujúca púšť v lete oproti kozubu a milovaným osobám počas zimnej dovolenky.

Pre psy slová neznamenaajú nič. Sú to len tóny či ohybné zvuky. To sa týka aj mien, ktoré sme im dali. Psy komunikujú pomocou energie a najlepšie na nás reagujú vtedy, keď sme pokojní a asertívni. Dosiahnuť stav pokoja môžeme iba tak, že najprv získame kontrolu nad našimi ľudskými emóciami, najmä tými, ktoré vedú k slabým emocionálnym stavom ako pochybnosť, strach, úzkosť. Ak vo vás určité slová vyvolávajú takéto pocity, je potrebné, aby ste negatíva neutralizovali tak, že identifikujete dôvody, prečo vo vás tieto slová také pocity vzbudzujú, a tieto konotácie zo slov odstránite a/alebo ich nahradíte synonymami, ktoré sú pre vás neutrálne.

Poznanie odstraňuje strach a cieľom tejto knihy je priniesť vám množstvo poznania. Dosiahnuť pokoj, to však musíte sami. Ak budete pracovať so mnou a prečítate túto knihu s otvorenou myslou, potom sa naučíte, ako stav pokoja dosiahnuť a inštinktívne budete vedieť, ako dosiahnuť rovnováhu u vašich psov.





Psí stav mysle



Teraz, keď začíname našu cestu k šťastnejšiemu životu s vašim psom, je najlepšie začať tým, že sa na svet pozrieme jeho očami – alebo skôr – ovoniame svet jeho ňucháčom. Najprv totiž musíte pochopiť a osvojiť si psí stav mysle.

Nehádajte niekedy, čo si váš pes myslí, keď na vás uprene hľadí? Dávate mu povely ako „sadni“, „ticho“ alebo „zlez z gauča“ a ak je váš pes vyrovnaný, splní ich. Ale čo sa odohráva v jeho hlave, keď ich plní? Už nehádzajte. Psí mozog je fantastická vec. Dáva psovi informácie o svete, hovorí mu, čo s nimi robiť a pomáha mu zistiť, čím poteší vás, svojho človeka.

Psy sú motivované vyhovieť ľuďom. Inštinktívne vedia, že ľudia sú pre ne bytostne dôležití a že môžu dosiahnuť uspokojenie takmer všetkých svojich potrieb, keď sa na ľudí spoľahnú. A preto psy urobia všetko, čo je v ich silách, aby vyhovelí ľuďom a ich mozog je nastavený na tento impulz.

Psy sú fantasticky prispôsobivé, no ich chuť vyhovieť je dvojsečná zbraň. Ak chcete, aby sa pes správal ako rozmazané dieťa, jedného dňa sa váš pes bude správať ako rozmazané dieťa, hoci mu prirodzený inštinkt hovorí niečo iné. Na jednej strane sú psy vďaka svojej túžbe vyhovieť nám ľuďom ideálnymi domácimi mi-