

Podle *New York Times* autor bestselleru #1 *Cesar's Way*

Cesar Millan

KRÁTKÝ NÁVOD,
JAK UDĚLAT PSA
ŠTASTNÝM

98 základních tipů a technik

- Udržujte svého psa šťastného a zdravého
- Napravujte obvyklé špatné chování
- Buďte vůdcem smečky
- Vyberte si správného psa



Sledujte *Vůdce smečky* od Cesara Millana na



Cesar Millan

KRÁTKÝ NÁVOD,
JAK UDĚLAT PSA
ŠŤASTNÝM

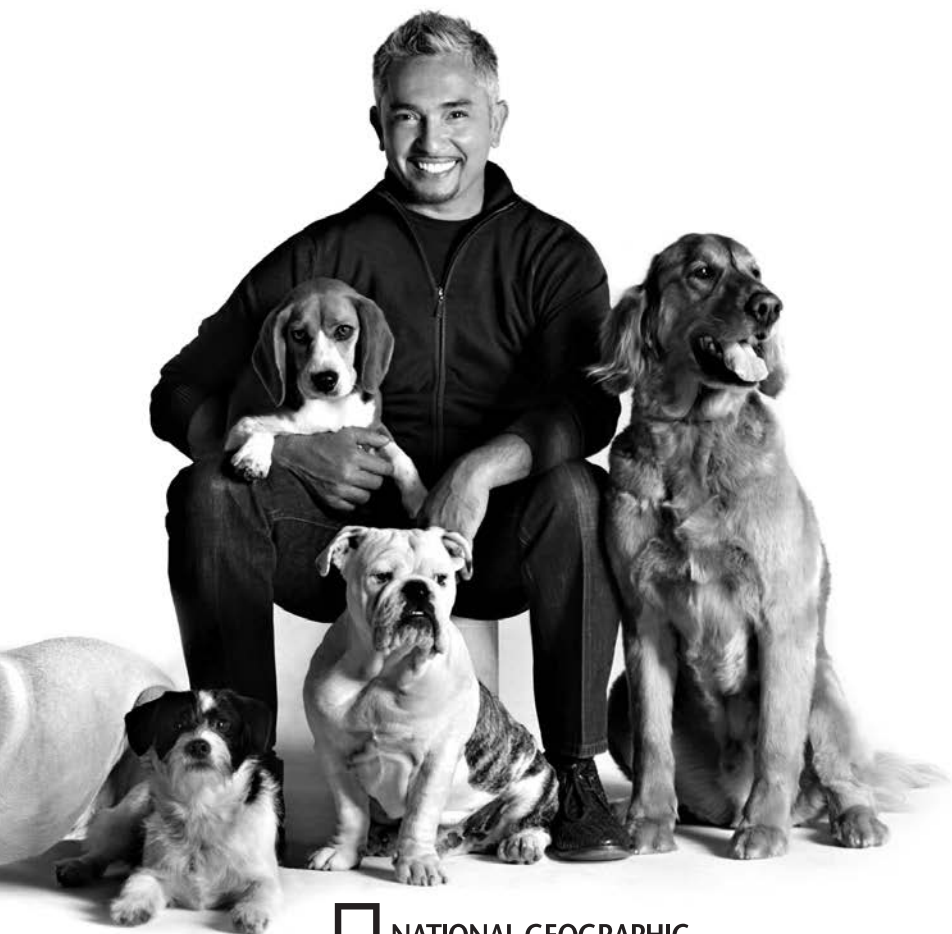




Cesar Millan

KRÁTKÝ NÁVOD,
JAK UDELAT PSA
ŠTASTNÝM

98 základních tipů a technik



NATIONAL GEOGRAPHIC

WASHINGTON, D.C.

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

Czech 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.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být reprodukována, uschovávána v informačním systému nebo rozšiřována elektronicky, mechanicky, fotokopiiemi či jiným způsobem bez předešlého souhlasu majitele práv.

National Geographic je jednou z největších světových neziskových vědeckých a vzdělávacích organizací. Byla založena v roce 1888 k „pozvednutí a rozšíření zeměpisných znalostí“, posláním společnosti je inspirovat lidi k péči o planetu. Každý měsíc prostřednictvím svého oficiálního časopisu, National Geographic, a dalších magazínů; National Geographic Channel; televizních dokumentů; hudbou; rozhlasem; filmy; knihami; DVD; mapami; výstavami; živými vystoupeními; školními programy; interaktivními médii a obchody oslovuje více než 400 milionů lidí na celém světě. National Geographic zajistila více než 10000 vědeckých, výzkumných, ochranných projektů a podporuje vzdělávací program propagující zeměpisnou literaturu.

Techniky uváděné v této knize jsou určeny jen k informaci. Protože každá jednotlivá situace je zvláštní, měli byste uvážit jejich použití až po poradě s profesionálním odborníkem na psy, předtím než budete čerpat informace obsažené v této knize. Autor a nakladatel výslovně odmítá odpovědnost za všechny nepříznivé účinky, které mohou vzniknout následkem použití informací obsažených v této knize.

Pro více informací navštivte www.nationalgeographic.com.

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

Pro informace o zvláštních množstevních slevách, prosíme, kontaktujte National Geographic Books Special Sales: ngspecsales&nsgs.org

Pro práva nebo souhlas s požávkou, prosíme, kontaktujte National Geographic Books

Dodatečná práva: ngbookrights&nsgs.org

Grafická úprava Melissa Farrisová

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

Translation © Eva Horová

Odpovědná redaktorka Helena Kholová, CSc.

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

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

Druhé vydání 2015

ISBN 978-80-89311-54-5

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Obsah

PODĚKOVÁNÍ . . . 7

ÚVOD . . . 9

JAK ČÍST TUTO KNIHU . . . 15

KAPITOLA 1 . . . 19

Stav psí mysli

KAPITOLA 2 . . . 33

Cesarovy přírodní psí zákony

KAPITOLA 3 . . . 51

**Devět jednoduchých pravidel jak získat
vyrovnaného psa**

KAPITOLA 4 . . . 73

Praktické techniky pro každého vůdce smečky

KAPITOLA 5 . . . 91

Nedělám nic špatného

KAPITOLA 6 . . . 131

Výběr správného psa pro vás

KAPITOLA 7 . . . 157

Životní změny, vy a váš pes

KAPITOLA 8 . . . 175

Naplňující pravidlo

KAPITOLA 9 . . . 187

Obohaťte svého psa, obohaťte svůj život

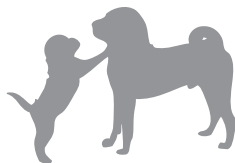
DODATEČNÉ ZDROJE . . . 198

PRÁVA K FOTOGRAFIÍM . . . 200

*Věnuji tuto knihu všem příznivcům po celém světě.
Bez jejich podpory bych nebyl schopný dávat někomu tipy.
Také děkuji svým fanouškům za jejich otevřenou mysl
a samozřejmě jejich psům, že se mnou byli posledních
devět sezon vysílání Znalce psí duše.*

*Tuto knihu také věnuji Jabiře Darové a Calvinu
Millanovi za to, že jsou se mnou a cestují se mnou
po celém světě, takže můžeme stále pomáhat lidem.*

*Bez vás má smečka není úplná.
Děkuji*



PODĚKOVÁNÍ



Chci poděkovat Bohu, že mi dal takový úžasný dar práce se psy. Chci poděkovat svému týmu včetně lidí z Cesar Millan Inc., Dog Psychology Center, Cesar's Way, National Geographic Channel, Lise Thomasové a Hilary Blackové z National Geographic Books a Taře Kingové a Millan Foundation za jejich vytrvalou oddanost záchraně psů, jejich nápravě a adopci. Zvláštní díky Jonovi Bastianovi a Bobu Aniellovi za pomoc při psaní této knihy, a Amy Briggsové, která obětovala víkendy a večery, aby připravila do tisku tato slova.

I když minulých devět let bylo úžasných, dívám se do budoucnosti a chci ocenit novější členy svého týmu včetně štábu televizního pořadu *Leader of the Pack*, Steva Le Grice z časopisu *Cesar's Way* a Cheri Lucasovou, Evo Fischera a Erica Rovnera z William Morris Endeavor. Také chci poděkovat Pomimu za možnost využít jeho ranč pro natáčení báječného pořadu.

– CESAR MILLAN

Rád bych poděkoval Stancy a Tedu Milnerovým za to, že mi umožnili vstup do Cesarova světa; mé CMI, Cesar's Way a smečce *Znalce psů* v minulosti i přítomnosti; Che'Rae Adamsovi a L. A. Writers Center za jejich inspiraci, podporu a přátelství a své smečce, Shadow a Sheebě, za to, že vždy byli zde a naučili mě být jejich vůdcem. Díky Bobu Aniellovi a Daveu Rogersovi za jejich důvěru a spolehlivost. A samozřejmě bych rád poděkoval Cesarovi, který mě toho během let tolik naučil, a který mi dal příležitost pracovat na poli, které tak miluji.

— JON BASTIAN

Rád byl poděkoval svým rodičům - Alu a Jean Aniellovým - za jejich naprostou obětavost při inspiraci; své rodině - Daryle, Nickovi a Chrisovi - za to, že mi dovolili být tím, kým jsem, i když se jim to zdálo bláznivé; svým dvěma bratrům Ronu a Rickovi, kteří vždy byli zde a vedli mě tvůrčím způsobem, morálně i duchovně. A Cesarovi za to, že mě naučil, že všechny skutečné věci jsou možné.

— BOB ANIELLO

Ráda bych poděkovala Cesaru Millanovi a jeho velkému týmu za příležitost pracovat na tomto vzrušujícím projektu. Děkuji, Bobe a Jone, za to, že jste pohnuli nebem i zemí, abyste dodali text i za těch nejnepríznivějších podmínek. Vaši kluci jsou snový tým - rychlý, otevřený čemukoli a stále přicházející s novými způsoby, jak udělat knihu lepší. Děkuji svému muži, Crenshawovi, a dceři, Dianě. Vím, že jste udělali vše, co bylo možné. Děkuji svým šedým kočkám (pšík!), Colonelovi a Nellie, za jejich vrnění a otírání hlavou. A děkuji Hossovi, Ralphovi, Maxovi, Budovi a Lucy, že byli těmi nejlepšími psy, které si člověk mohl přát. Jsem šťastná, že jste sdíleli můj život se mnou.

— AMY BRIGGSOVÁ

Úvod



Stojím po kotníky zabořený do sypkého pouštního písku a boty se mi stále více propadají do měkké pouštní půdy. Jak tu stojím, písek kolem mých bot tuhne jako beton. Je horko, přes 40 stupňů Celsia. Necítím se dobře a je obtížné se pohnout.

Jak se tak upřeně dívám přes hranici ze Spojených států do Mexika, náhle mě to napadne. Uvědomuji si, že v USA žiji déle, než jsem žil v Mexiku. Už je to více než 22 let od doby, kdy jsem 23. prosince 1990 ilegálně překročil hranice z Tijuany do San Ysidro, města na jih od San Diega v Kalifornii. Tehdy mi bylo dvacet.

Hranice je teď úplně jiná. Je tu méně stěn a méně hraničních kontrol a poušť, zdá se, se tu rozprostírá do nekonečna. Ačkoli se toho kolem mě tolik změnilo, uvědomuji si, že je to stejná poušť a stěny, kolem kterých jsem se toulal téměř dva týdny, než jsem se dostal bezpečně do San Diega. Stále cítím sucho ve vzduchu a prázdnotu krajiny, kde jsem se skrýval mezi skalami a křovinami, abych se vyhnul chycení. Tyto pocity osamělosti nikdy

nezmizí a návrat jen posílil vzpomínky na tuto zkušenost. Jak se dívám po krajině, říkám si: Jak jsem to mohl udělat? Než jsem přišel do Spojených států, měl jsem jednoduchý sen, chtěl jsem se stát cvičitelem psů. Tehdy jsem měl sen a teď je to skutečnost. Tento výlet ho pro mě dovršil.

Je 13. září 2012 a vrátil jsem se do San Ysidro, na místa, kde jsem ilegálně překročil hranice. Jen v téhle chvíli tu nejsem jako smutný, vystrašený imigrant, ale splnil se mi sen. Jsem zde se štábem a kamerou, fotografem a producentkou Allegrou Pickettovou. Po poušti nechodím pěšky, ale jezdím pohodlným klimatizovaným SUV s National Geographic Television, která natáčí dokument o mém životě. Je to pro mě surrealistické a jsem pokorný, téměř rozpačitý, že televizní síť tak zajímá můj životní příběh, že ho chce přiblížit i ostatním.

Jak kamera jede, skupina zvědavých diváků a příznivců přišla až na pár metrů od nás. Zdá se, že mě většina lidí zná jménem. Někteří ho volají španělsky, „El Encantador de Perros“ (v překladu Psí kouzelník, jak se *Znalce* jmenuje v Mexiku). Během natáčení si jdu promluvit s některými z nich a rozdávám autogramy. Různorodost skupiny je úžasná a odráží širokou základnu fanoušků tohoto televizního pořadu, který se vysílá ve více než 100 zemích. Je tu Kanadanka kolem šedesátky, která říká, že viděla všech 167 epizod *Znalce psí duše*; rodina ze Seattlu; pán z Argentiny, který mi říká, že použil něco z mé psychologie psů na svých dospívajících dětech; a mladá rodina z Londýna, která mi říká, že navštívila můj seminář „Cesar Millan Live“, když jsem měl v březnu 2010 turné.

Jak stojím na hranicích a poslouchám své příznivce, uvědomuji si, že ačkoli jsem se narodil a vyrostl v Mexiku a pak se v roce 2009 stal občanem USA, nenáležím do země vymezené hranicemi, územím nebo jazykem. Patřím do široké komunity lidí, kteří milují psy. To je moje smečka. Patřím k nim... a k jejich psům. A existuje více než 400 milionů psů a více než 1 miliarda



*Zpět tam, kde to všechno začalo: můj návrat v roce 2012
na hranici poblíž San Ysidro v Kalifornii.*

lidí v této globální smečce, kteří mají nebo měli ve svém životě psa. Má role v této obrovské komunitě je, že jsem vůdce smečky.

Je to privilegium, které беру velmi vážně. Očekává se, že jako vůdce smečky budu poskytovat ochranu a směr. Jistě, většina lidí ke mně přichází, protože hledají odpověď na problémy svých psů. Po devět sezon *Znalce psí duše* jsem předváděl techniky určené k nápravě všech typů nežádoucího chování u každého představitelného plemene a setkal se snad každou možnou chybou, kterou lidé dělají při péči o psy. Avšak má role vůdce smečky je nyní nejdůležitější pro mně. Je tak důležitá, že jsem se rozhodl skončit po devíti sezonách s tímto pořadem a vytvořit nový nazvaný *Cesar Millan's Leader of the Pack*.

Zatímco *Znalec psí duše* byl pořad o nápravě, *Leader of the Pack* je pořadem o záchraně. Je to příběh opuštění a získání druhé šance. Je to příběh nápravy a přijetí vhodnou rodinou. Pro většinu psů v tomto pořadu je to poslední příležitost. Ve své roli vůdce smečky objevuji nové domovy pro tyto neuvěřitelné psy, zatímco jejich novým rodinám dávám správné nástroje k péči o ně. I když je na světě jen pár lidí, kteří mohou být znalci psí duše, každý může být vůdcem smečky.

Tento nový cíl mě přinutil vytvořit tuto knihu, abych pomohl lidem stát se vůdcem smečky stejným způsobem, jakým jsem to udělal já. Když se nad tím zamyslím, tento průvodce vznikl 22 let. Spojuje všechny mé empirické znalosti psí psychologie a výcviku v jednoduchý, snadno následovatelný svazek.

Vysvětluji nejdůležitější hlediska pochopení psů jako psů a nikoli jako lidí. Popisuji, jak se tisíce let evoluce a lidských zásahů v genetickém šlechtění odrazily v našich psích společnostech. Pak vysvětlím to, čemu říkám „přírodní psí zákony“ a jak působí na chování psů a jejich myšlení. V kapitole 3 najdete mých devět základních pravidel, což jsou krátké a jednoduché intuitivní nástroje, které vám pomohou odchovat zdravého, šťastného a vyrovnaného psa. Tato pravidla a techniky jsou to, co dělám se



Hodně jsem se toho naučil od Juniora, mé pravé ruky.

svou vlastní smečkou a při své nápravné práci. Všechny následující kapitoly představují důležité lekce a strategie k nalezení správného psa, přizpůsobení se životním změnám a nápravy běžných typů nežádoucího chování. Promyslel jsem každý problém a nabízím řešení, které lze snadno použít a je osvědčené.

Avšak co více, naplňuji tyto stránky tím, co jsem se při své práci se psy a ze své vlastní zkušenosti naučil o chování lidí. Více o tom budeme mluvit v posledních kapitolách, ve kterých vás seznámím s inspirativními příběhy - včetně svého vlastního - lidí, jejichž životy byly dotčeny a navždy pozměněny psím společníkem. Na samém začátku se s vámi podělím o porozumění z práce, kterou jsem dělal s osobní životní trenérkou a hvězdou televizního pořadu *The Biggest Loser* Jillian Michaelsovou. Lidé jako ona udělali skutečné změny ve svém životě tím, že použili přírodní psí zákony, základní pravidla a techniky vůdce smečky,

které jsem vyvinul během bezpočtu let, kdy jsem pomáhal zvířatům a lidem najít společný soulad.

A samozřejmě se v této knize setkáte se psy... obsesními, agresivními... jedinci polidštěnými do té míry, že se stali nevladatelní a jejich majitelé - většinou lidé, kteří tento problém způsobili především - je dali pryč, nebo je oddělili do klecí či výběhů. Podělím se s vámi o příběhy zvláštních psů z mého nového pořadu, *Cesar Millan's Leader of the Pack*. Uvidíte, jak metody rozbrané v této knize pomohly každému z těchto psů najít rovnováhu stejně jako láskyplný domov s dokonalou rodinou.

Na konci mé knihy *Krátký návod, jak udělat psa šťastným* se mnou podniknete cestu do srdce a mysli psa. Dobře porozumíte tomu, jak pracuje mysl psa a jak svou energií ovlivňujete psí chování a naučíte se, jak být svému psu dobrým vůdcem smečky.

A pokud opravdu dělám dobře svou práci vůdce smečky, lépe pochopíte, co je ve vašem životě rozhárané a naučíte se, doufejme, jak lépe naplnit potřeby své vlastní smečky.

Věřím a doufám, že vám tato kniha přinese pohled, který zdokonalí a obohatí vztah s vaším psem, rodinou a komunitou. Vítejte ve smečce.

JAK ČÍST TUTO KNIHU



Předtím než začnete číst, je důležité začít s otevřenou myslí. Pochopil jsem, že používám slova, která jsou pro některé lidi nepříjemná. Podle mé zkušenosti jsou dvě nejběžnější z nich *dominantnost* a *ovládání*. Věřím, že někteří lidé jsou těmito termíny znepokojeni, protože si je vykládají negativním způsobem. Rád bych vám vysvětlil, proč jsou pro mě neutrální, možná dokonce pozitivní a nezbytná.

Lidé se mě často ptají, co tím míním, když tato slova používám. Podle všeho v Anglii a zvláště ve Spojených státech mají taková slova negativní význam - nikdo nemá rád příbuzné nebo šéfa, kteří „ovládají“, a pojem „dominantnost“ naznačuje naprosté podrobení nebo ohrožení nepřítele.

Když je však používám, nemají tento význam. Slovo *dominantnost* pochází z latinského „dominus“, což znamená „pán“. Mým uším toto slovo zní jako španělské nebo italské slovo *maestro*, které jednoduše znamená „učitel“. V angličtině se slovo *maestro* často používá pro dirigenta orchestru - a to je mnohem příjemnější spojení se slovem *dominantnost*, protože dirigent poskytuje

jednu nebo dvě věci, o které se stará dominantní pes ve smečce: směr.

Druhé slovo, které je často špatně vykládané, je *ovládání*. Když ho používám v této knize, míním jím nastartování, přesměrování nebo zastavení činnosti jiných. Když učitel řekne svým studentům, aby začali psát test, nebo položili tužku a skončili, ovládá je. Když dopravní policista odklání vozy, protože došlo k dopravní nehodě - mění jejich směr - je to také ovládání. Ve vztahu se psem byste měli vy, lidé, být tím, kdo určuje, kdy věci začnou, změny se a skončí. Když je váš pes ten, kdo dělá tato rozhodnutí, pak ho jednoduše neovládáte. Abyste byli vůdcem smečky, musíte ovládat.

Jestliže jdete na procházku a váš pes táhne dopředu, ovládnete ho změnou směru. Když pes předvádí chování, které nechcete, zastavte ho. Postarejte se o nápravu. Předtím než psovi dáte to, co chce - procházku, potravu, vodu, pohlázení -, počkejte, dokud se nebude chovat tak, jak vy chcete a nebude klidný, poddajný. Činnost, po které pes touží, nemůže začít, dokud vy nedovolíte, aby začala, a nikdy nesmí začít, když ji zahájí pes.

Pevně věřím, že zahrnutí těchto slov - *ovládání a dominantnost* - je součástí přípravy na to, jak se stát vůdcem smečky. Je důležité, abyste je používali - způsobem, který jimi míním.

Protože lidé mohou mít silně negativní asociace se slovy, intelektuální akt čtení slov může spustit emocionální odezvu - někdy obrannou -, která může být způsobená neporozuměním. Zatímco čtete tuto knihu, vybízím vás, abyste věnovali pozornost svým emocím a zastavili se u každého slova, které ve vás vyvolává nepříjemný pocit. Podškrtněte si tato slova a pak přemýšlejte, proč ve vás vyvolávají takovou odezvu.

Zkuste to právě nyní s *ovládáním a dominantností*. Co pro vás každé toto slovo znamená? Vyvolávají ve vás negativní nebo pozitivní pocit? Co pro vás každé jednotlivé slovo znamená? Pro každé slovo, které vás rozčiluje, zkuste najít synonymum, které

je vám příjemnější. Například většina lidí si myslí, že slovo *vedro* přináší nepříjemné emoce, zatímco slovo *teplo* je mnohem pozitivnější - rozpálená poušť v létě versus krb a milovaný jedinec na zimní dovolené.

Pro psy slova neznamenaí nic. Jsou to jen tóny a modulace hlasu. A to včetně jména, kterým na ně voláme. Psi komunikují energií a reagují na nás nejlépe, když jsme klidní a asertivní. K dosažení klidu musíme nejprve ovládat své lidské emoce, zvláště ty, které vedou k oslabení energie, jako pochybnost, obava nebo úzkost. Jestliže ve vás zvláštní slova vyvolávají tyto pocity, pak musíte neutralizovat jejich negativnost tím, že určíte, proč je pociťujete právě takto a odstraníte jejich význam, anebo, když je to nutné, je nahradíte synonymem, které je pro vás neutrální.

Znalost odstraňuje úzkost a cílem této knihy je přinést vám spoustu znalostí. Dosáhnout klidu je nicméně na vás. Když se mnou budete spolupracovat a číst tuto knihu s otevřenou myslí, pak se naučíte dosáhnout klidu a budete instinktivně vědět, jak svému psu dodat vyrovnanost.





Stav psí mysli



Nyní když začínáme naše putování za šťastnějším životem se psem, je nejlepší začátek podívat se na svět očima psa - nebo mnohem lépe, očichat svět jeho nosem. Nejprve musíte zkusit pochopit a pojmut stav psí mysli.

Zajímali jste se někdy o to, o čem pes přemýšlí, když se na vás pozorně dívá? Dávali jste mu povely jako Sedni!, Klid! nebo Dolů z toho gauče! a máte-li dobře vychovaného psa, on vás poslechl, ale co dělo v jeho mozku, *když* to dělal? Zázrak, nic víc. Psí mozek je úžasná věc. Dává mu informace o světě, říká mu, co s ním má dělat a pomáhá mu určit, čím by vás, svého člověka, potěšil.

Psi jsou motivovaní radostí lidí. Instinktivně vědí, že lidé jsou pro ně nanejvýš důležití a když se na ně spolehnou, lidé mohou naplnit téměř všechny jejich potřeby. Výsledkem je, že psi dělají to, co lidi může potěšit a jejich mozek je zapojený na tyto impulzy.

Psi jsou báječně přizpůsobiví, ale jejich touha udělat radost je dvousečný meč. Chcete-li, aby se váš pes choval jako rozmazlené dítě, pes se skutečně bude chovat tímto způsobem, dokonce i když mu jeho přirozené instinkty budou říkat, aby to nedělal.