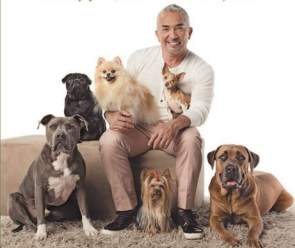


Autor bestselleru #1 New York Times *Cesar's Way*

Cesar Millan ČO MA NAUČILA SVORKA

Príbehy psov, ktoré zmenili môj život



Cesar Millan a Melissa Jo Peltierová

Cesar Millan
ČO MA NAUČILA
SVORKA

Tiež od Cesara Millana

Cesar Millan

Krátká príručka pre majiteľa šťastného psa

Cesar Millan
ČO MA NAUČILA
SVORKA

Príbehy psov, ktoré zmenili môj život

Cesar Millan
s Melissou Jo Peltierovou



NATIONAL GEOGRAPHIC

Washington D. C.

Vydala National Geographic Society

1145 17th Street, N. W. Washington, D. C. 20036

Copyright © 2017 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. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukováaná, uchovávaná v informačnom systéme alebo rozširovaná elektronicky, mechanicky, fotokópiami či iným spôsobom bez predchádzajúceho súhlasu majiteľov práv.

National Geographic je jednou z najväčších svetových neziskových vedeckých a vzdelávacích organizácií. Založili ju v roku 1888 za účelom pozdvihnutia a rozšírenia geografických vedomostí. Poslaním spoločnosti je inšpirovať ľudí k starostlivosti o planétu. Prostredníctvom svojho oficiálneho časopisu National Geographic a ďalších magazínov; National Geographic Channel; televíznych dokumentov; hudbou; rozhlasom; filmami; knihami; DVD; mapami; výstavami; živými vystúpeniami; školskými programami; interaktívnymi médiami a obchodmi oslovuje viac ako 400 miliónov ľudí na celom svete. National Geographic zaistila viac ako 10 000 vedeckých, výskumných, ochranných projektov a podporuje vzdelávací program propagujúci zemepisnú literatúru.

Techniky opisované v tejto knihe sú len informatívne. Keďže každá konkrétna situácia je špecifická, mali by ste zväziť ich použitie po konzultácii s profesionálnym odborníkom na psy predtým, než bude čerpať informácie obsiahnuté v tejto knihe.

Autor a vydavateľ výslovne odmietajú zodpovednosť za akékoľvek nepriaznivé účinky, ktoré môžu vzniknúť následkom použitia informácií obsiahnutých v tejto knihe.

Pre viac informácií navštívte www.nationalgeographic.com.

National Geographic Society

1145 17th Street N. W.

Washington D. C. 20036-4688 U. S. A.

Pre informácie o zvláštnych množstevných zľavách, prosíme, kontaktujte National Geographic Books Special Sales: ngspeccsales@ngs.org

Pre práva alebo žiadosti o súhlas, prosíme, kontaktujte National Geographic Books

Dodatočné práva: ngbookrights@ngs.org

Grafická úprava Nicole Millerová

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

Translation © Linda Fintorová

Zodpovedná redaktorka Tatiana Žárjová

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

Copyright © 2017 Vydalo vydavateľstvo TIMY PARTNERS spol. s r. o.

Pražská 5

811 04 Bratislava

Prvé vydanie 2017

ISBN 978-80-89311-94-1

Na počesť psov a z vďačnosti za to, čo urobili
pre mňa a pre moju rodinu, túto knihu
venujem môjmu psiemu učiteľovi Daddymu.

Veril v seba, veril vo mňa a naučil ma, ako
pomôcť druhým. Daddy, veď ma, prosím, aj
naďalej, aby som bol taký múdry a dobrý, ako
si bol ty. Bolo mi cťou kráčať po tvojom boku,
priateľ môj. Všetkým chýbaš – a mne najviac.

*Bob dal zvieratám
múdrost' väčšiu, než máme moc vidieť:
Každé prirodzene vie, ako žiť,
čo sa my musíme namáhať učiť.*

Margaret Atwoodová,
Bob dal zvieratám

OBSAH

Úvod: Zoznámte sa so svojimi novými učiteľmi	11
LEKCIA 1: Rešpekt	21
LEKCIA 2: Sloboda	43
LEKCIA 3: Sebadôvera	67
LEKCIA 4: Autentickosť	83
LEKCIA 5: Odpúšťanie	113
LEKCIA 6: Múdroosť	135
LEKCIA 7: Odolnosť	165
LEKCIA 8: Akceptácia	199
Epilóg	217
Pramene	224
Organizácie	227
Odkazy – doplnková literatúra	228
Podakovanie	230
O autoroch	232
Autori fotografií	234

*Zvieratá vstupujú do našich životov
pripravené nás učiť a nezaťažené neschopnosťou
hovorit' majú mnoho rôznych spôsobov
komunikácie. Je na nás, aby sme počúvali,
a nie iba počuli, a pozerali sa aj inde
než do minulosti.*

*– Nick Trout
Láska je najlepší liek*

ÚVOD

ZOZNÁMTE SA SO SVOJIMI NOVÝMI UČITEĽMI

Zavrite oči spolu so mnou. Iba na chvíľku. Zavrite oči a predstavte si takýto deň:

Keď sa na svitaní zobudíte, za oknom čvirikajú ranné vtáčiky. Nepotrebuje budík, aby vám oznámil, že sa začína nový deň. V tom okamihu, keď sa prvé lúče dotknú vašich očí, ste naplnení zmiešaným pocitom očakávania a radosti. Plynulo prejdete do rannej rutiny – joga, strečing a uvoľňovanie každého svalu ešte predtým, ako vybehnete von na rannú rozcvičku.

Prechádzate sa po susedstve s pocitom dobrého zdravia a každý možný okamih využítate, aby ste vdychovali čerstvý vzduch, vôňu kvetov, tráv a stromov okolo vás. I keď je to prechádzka, ktorú absolvujete každý deň, vážite si ju, ako keby to bolo prvý raz. Stretávate priateľov a susedov a ponáhľate sa ich pozdraviť a oni na

oplátku zdravia vás. Aj oni sú plní očakávania, čo prinesie nový deň.

Keď sa vrátite domov na raňajky, vaša rodina už na vás čaká. Zvitáte sa s nimi s ešte väčšou radosťou a neohraničenou láskou ako so susedmi. Objímate ich, pobožkáte a dáte im vedieť, ako veľmi vám na nich záleží. Spolu sa vyhrniete na dvor a budete sa tešiť z ďalšieho nového dňa, keď môžete byť spolu. Toto je vaša každodenná rutina, veď čo iné je život, ako možnosť podeliť sa s tými, ktorých najviac milujete, o tento neuveriteľný pocit zázraku a vďačnosti, ktorý pociťujete.

Keď nadíde čas ísť do práce, prídete tam s potešením, lebo máte radi svoju prácu. Dáva vám to silný pocit hrdosť a sebadôvery. S radosťou pozdravíte svojich kolegov. I keď navonok ste odlišní, rôzna výška a váha, rasa, rôzna viera – delíte sa o pochopenie toho, že ste jeden druh s jedným spoločným cieľom. Rešpektujete všetkých, s ktorými pracujete, od tých, ktorí robia tú najpodradnejšiu prácu až po najvyššieho šéfa. A aj váš šéf má rovnaký otvorený postoj. Filozofia vašej firmy hovorí, že každý má podstatnú úlohu vo vašej práci a všetci by sa mali férovo podeliť o jej plody.

Každú chvíľu máte s niekým v práci nezhodu. Majú niečo, čo chcete vy, alebo robia niečo, s čím nesúhlasíte. Vo vašej spoločnosti sa však nerobia zákernosti, nekujú sa potichu plány, nekoná sa žiadne šepotanie pri nádobe na vodu. Nie: Keď vy a vaši kolegovia nemáte na niečo rovnaký názor, povieť si to hneď, aj keď to znamená krátku roztržku. O niekoľko minút to bude za vami, problém bude vyriešený a vy budete ďalej pracovať bez nevraživosti a roztrpčenia.

Znie to ako perfektný svet, však? A trochu neskutočný, niečo ako urbánna legenda.

Ale nie bezpodmienečne. Ten scenár, ktorý som načrtol, je ukážka, ako by mohol život vyzeráť, keby ľudia pristupovali k životu tak, ako to robia psy.

Psy nám ukazujú, akí dobrí by sme mohli byť.

Za posledných desať rokov som napísal šesť kníh o správaní psov, takmer všetky sa stali bestsellerom New York Times. Všetky obsahovali príbehy psov, ktorých som za tie roky rehabilitoval, a techniky, ktoré som používal, aby som im pomohol. V tých knihách som bol ja učiteľom. Táto kniha je však celkom iná. V tejto knihe psy nie sú študenti, ony sú učiteľia. Naši učiteľia. Na nasledujúcich stránkach sa po prvý raz podelím o najdôležitejšie lekcie, ktoré ma psy naučili.

Naše psy sú denne s nami, aby nám každým svojím činom ukázali lepší spôsob, ako žiť. Príliš často tomu nevenujeme pozornosť. Berieme to ako zaručené, myslíme si, že vieme o živote oveľa viac ako ony a že ich môžeme naučiť oveľa viac, ako by ony mohli naučiť nás.

V skutočnosti venujeme obrovskú dávku energie tomu, aby boli naše psy viac ako my. Učíme ich porozumieť našej reči často bez toho, aby sme sa aspoň pokúsili naučiť tú ich. Učíme ich sadnúť si, zostať, prísť, všetko pre naše pohodlie, nie pre ne. Rozmaznávame ich ako deti (hoci im je naozaj jedno, kto má najkrajšie hračky), obliekame ich do módnych oblečení (aj keď ich ani trochu nezaujíma móda).

Nič z toho mi nedáva zmysel. Snažíme sa naučiť psy, aby sa správali ako my, hoci mnohí z nás zlyhávajú pri hľadaní dobrých vzťahov s členmi nášho vlastného

druhu. Psy sú vytvorené prírodou, aby si vážili hodnoty ako česť, rešpekt, rituál, súciti, úprimnosť, dôvera a lojalita. Inštinktívne chápu význam hierarchie vo svorke a vzájomne užitočného vzťahu. Takže namiesto toho, aby sme ich učili, čo sa domnievame, že by sa mali od nás naučiť, čo keby sme využili príležitosť a naučili sa niečo od nich?

Napísal som túto knihu, lebo som sa domnieval, že je načase pozerať sa na psy ako na našich učiteľov. Psy majú tie kvality, o ktorých si myslíme, že ich máme my, a pritom ich nikdy nedosiahneme. Každý deň svojho života žijú psy s morálnym kódexom, ktorý sa my iba snažíme dosiahnuť. A som presvedčený, že psy nám často rozumjú lepšie, ako si rozumieme my sami.

Sokrates povedal: „Spoznaj sám seba.“ Ja mám vlastný variant tohto hesla: „Ak chceš spoznať sám seba, spoznaj svojho psa!“ Nakoniec určitým spôsobom pozná váš pes vás a vaše skutočné ja lepšie, ako vás pozná väčšina ľudí vo vašom živote. Váš pes pozná vašu rutinu. Váš pes vie, ako čítať reč vášho tela a vaše emócie – pravdepodobne oveľa lepšie ako vy sami. Váš pes odhalí vaše skryté podvedomie a je zrkadlom vašej duše.

*Žiaden filozof nám nerozumie tak dôkladne
ako psy a kone.*

– Herman Melville

Evolúcia učiteľa

Psy sa stali našimi najlepšími učiteľmi, lebo po celé stáročia boli z nutnosti usilovnými študentmi ľudského

správania. Počas tisícročí evolúcie sa naučili študovať náš druh, aby boli schopné úspešne s nami žiť a spolupracovať.

Len si predstavte: psy s nami migrovali tisícky a tisícky kilometrov. Poľovali s nami, pásli naše stáda a ochraňovali naše teritórium. Kráčali popri nás a adaptovali sa na každý stupeň našej cesty, nasledovali nás, ako sme sa menili z lovca a zberača na roľníka a neskôr obyvateľa industriálnych miest.

Za ten čas sa psy naučili poznať naše zvyky takmer tak dobre ako svoje vlastné. Naučili sa čítať reč nášho tela a chápať odtienky hlasu. Aby prežili, stali sa expertmi na všetky druhy ľudského správania. Som presvedčený, že keby psy vedeli hovoriť, stali by sa našimi najlepšimi psychológmi rovnako, ako sú našimi najlepšimi priateľmi a učiteľmi.

Na svete je viac ako štyristo miliónov psov. Približne jedna zo štyroch rodín v Spojených štátoch vlastní psa. Je jedno, či ste bohatí alebo chudobní, veriaci alebo ateisti, alebo či žijete vo veľkom meste alebo na malej farme na vidieku. Psy vedia, ako spolupracovať a žiť s nami kdekoľvek.

Pretože sú také prispôsobivé, sú medzi tými zvieratami, ktoré sa naučili s nami šťastne žiť po tisícky rokov. Vo svojej prevratnej knihe *Génius psa* predstavili vedci Brian Hare a Vanesa Woodsová teóriu, že keď sa začala evolúcia prehistorického vlka na zviera, ktoré dnes poznáme, „domestikoval“ si človeka rovnako, ako sme si ho domestikovali my. Vlky rýchlo pochopili, že ak nám pomôžu poľovať, zaháňať alebo pásť dobytok a chrániť naše domovy, bude to výhodné aj pre ne: získajú potravu



Doma a v Centre pšej psychológie som obklopený stále rastúcou svorkou krásnych psov.

a úkryt, čo nakoniec vyústilo do unikátnej medzidruhovej náklonnosti.

Predstavte si okamih pred asi 34 000 rokmi, keď prvý múdry vlk – protopes pochopil, že o všetky jeho životné potreby bude postarané, ak pomôže tomuto čudnému vzpriamenému stvoreniu robiť to, čo vlky denne robia – poľovať, vyhľadávať, stopovať a chrániť svoju rodinu. Vlky, ktoré nemali strach z ľudí, boli zrazu vo výhode oproti svojim „divokejším“ príbuzným. Bola to obojstranne výhodná situácia, ktorá pretrvala až dodnes.

Zatiaľ čo sa psy snažili porozumieť nám, aby zapadli do nášho života, my sme im nie vždy preukázali takú láskavosť. Mnoho mojich klientov príde ku mne s presvedčením, že problém ich psa s nimi nemá nič do činenia. Takmer v každom prípade sa problém psa začína pri jeho majiteľovi. Nech je ich zamestnanie alebo kul-

túrne zázemie akékoľvek, všetci ľudia, s ktorými pracujem, prichádzajú s rovnakou prosbou: „Cesar, prosím, pomôž mi s mojím psom.“ Musím všetkým vysvetliť, najprv sa musia naučiť pomôcť sami sebe, aby som mohol pomôcť ich psovi.

Evolúcia najlepšieho priateľa

Počas každej fázy našej evolúcie sme mali po svojom boku psy, ktoré nás pozorovali a vnímali našu energiu. Keď sme potrebovali ochranu, zistili, ako s nami komunikovať, aby nás varovali pred prichádzajúcim nebezpečenstvom. Keď sme potrebovali transport, statočne sa podujali ťahať naše sane a vozíky. Keď sme potrebovali spoločnosť, postúpili a stali sa našimi najlepšími priateľmi. Ako sa ľudská civilizácia rozvíjala, postupne sme prestali potrebovať psy na väčšinu fyzických činností, ktoré predtým vykonávali. No ony sa dodnes adaptujú na naše najnovšie ťažké úlohy. Pomáhajú nám odhaľovať choroby, vyhľadávať obeť a zachraňovať, poskytujú terapiu v nemocniciach i sociálnych zariadeniach a prinášajú spoločnosť aj radosť do našich domovov.

Náš vzťah so psami mal vždy hlbšie prepojenie, než majú naše vzťahy s inými domácimi miláčikmi ako akváričné rybičky, fretky, zvieratá na farmách, ba dokonca mačky. Možno preto, že sú sociálnymi druhmi, ľudia aj psy si cenia to, že sa na seba môžu spoľahnúť a záleží im na sebe.

Postupne sa psy menili z našich pomocníkov cez spoločníkov na plnohodnotných členov rodiny. Ich prekvapivo jednoduchý pohľad na život nám ideálne ukazuje,

čo znamená dôvera, rešpekt, oddanosť a lojalita vo vzťahoch. Je preto logické, že vo svojom ďalšom vývojovom stupni sa stanú našimi najväčšími učiteľmi.

Myslím si, že psy sú najúžasnejšie stvorenia:

dávajú bezpodmienčnú lásku.

Pre mňa sú vzorom ako žiť.

– Gilda Radnerová

Najdôležitejšie lekcie v živote

Ako dieťa som sa naučil rešpektu od psov, ktoré voľne žili na našej farme. Nasával som do seba ich nekonfrontačné riešenie problémov a sociálne sebauvedomenie. Naučil som sa pokoju, keď som sledoval pokojnú spoluprácu svorky. Naučil som sa úprimnosti a integrite tým, že som si osvojil jednoduchý a priamy spôsob, ako spolu komunikujú. Psy boli mojimi vzormi a pomohli mi stať sa tým, kým som dnes. Stále ma nabádajú byť lepším človekom, lepším spoločníkom, priateľom, otcom a učiteľom.

Aby sme sa mohli učiť od psov, najprv si musíme vytvoriť puto, no nie z pozície nadržanosti. Musíme sa naučiť pokore a otvorenosti k inému druhu komunikácie. Aby sme sa dokázali učiť od psov alebo iných zvierat, musíme najskôr pochopiť ich svet tým, že sa pokúsime vidieť život z ich pohľadu.

Naše životy sú dnes veľmi komplikované. Hoci sme právom hrdí na revolučné technológie, ktoré nám súčasná spoločnosť ponúka, zabúdame, že nás to zároveň

odvádza čoraz ďalej od našej inštinktívnej prirodzenosti. Stresujúce zamestnanie, časovo náročné dochádzanie do práce a hodiny strávené za počítačom sa nám zdajú celkom normálne. Naše deti majú viac domácich úloh ako času na hranie. Nerelaxujú tak, že by lozili po stromoch, namiesto toho sedia vnútri prilepené na svetielkujúcu obrazovku. Musíme upratovať svoje domy, vybavovať pochôdzky, dojednávateľ pôžičky a platiť účty. Ak pripustíme, aby nás tieto detaily pohltili, nebudeme nikdy mať šancu vidieť svet a jeho vzácne okamihy, čo naše psy robia úplne prirodzene.

Pritom všetkom verím, že tajomstvo vnútorného pokoja a šťastia leží v inštinktívnom svete, v ktorom naše psy žijú. V prvom rade sme zvieratá a cítime, ak v našich životoch niečo nie je v poriadku. Takže čítame knihy, ako si sami pomôcť a sami sa liečime jedlom, pitím, liekmi, gamblovaním, nakupovaním – všetko v snahe vytlačiť hluk a nájsť pokoj. Ale ukazuje sa, že priamo pri nás žije ten najlepší vzor na svete.

Psy nás môžu naučiť toľko o živote, o dôvere, lojalite, vyrovnanosti a bezpodmienečnej láske! Toho všetkého sa dotknem v nasledujúcich kapitolách. Ale predovšetkým sa s vami chcem podeliť o osem konkrétnych lekcí o rešpekte, slobode, sebadôvere, autenticite, odpúšťaní, múdrosti, odolnosti a akceptácii, ktoré som dostal od psov, ktoré boli v mojom živote dôležité. Naučil som sa tieto lekcie od mojich milovaných pitbulov Daddyho a Juniora, od hrdého a čestného farmárskeho psa Palomu, od rotvajlerov Caina a Cykla a aj od malého francúzskeho buldočka Simona. Mojm životom prešlo mnoho psov a každý zanechal nezmazateľnú stopu. Ako sami