



JAK ZOSTAĆ PRZYWÓDCĄ STADA

Cesar Millan

Melissa Jo Peltier

JAK ZOSTAĆ PRZYWÓDCĄ STADA



SPOSÓB CESARA, BY ODMIENIĆ SWOJEGO PSA I...
WŁASNE ŻYCIE

PRZEŁOŻYŁ:
Maciej Lorenc


illuminatio

TYTUŁ ORYGINAŁU:

Be the pack leader: use Cesar's way to transform your dog... and your life

Redakcja i korekta: Dominika Dudarew

DTP: skladigrafika@gmail.com

Copyright © 2007 by Cesar Millan and Melissa Jo Peltier

All rights reserved.

Published in the United States by Three Rivers Press,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House Inc., New York.
www.crownpublishing.com

Three Rivers Press and the Tugboat design are registered trademarks of Random House, Inc.

Originally Published in handcover in the United States by Harmony Books, and imprint of the
Crown Publishing Group, a division of Random House Inc., New York.

Copyright © for Polish edition by ILLUMINATIO Łukasz Kierus 2012

Zdjęcie z okładki: Copyright © Alan Weissman

Wykaz właścicieli praw autorskich do zdjęć zamieszczonych w książce można znaleźć na str. 304.

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Techniki prezentowane w niniejszej książce mają cel wyłącznie informacyjny. Jako że każda sytuacja wymaga indywidualnego podejścia, przed użyciem opisanych metod, należy je skonsultować z profesjonalną osobą zajmującą się problematyką psich zachowań. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek niekorzystne skutki, które mogą wynikać z zastosowania informacji zawartych w książce.

Wydanie I

Białystok 2012

ISBN: 978-83-62476-34-4



www.illuminatio.pl

Wydawnictwo ILLUMINATIO Łukasz Kierus

E-mail: wydawnictwo@illuminatio.pl

Dział handlowy: zamowienia@illuminatio.pl

Książki wydawnictwa kupisz w:

www.CzaryMary.pl

www.TaniaKsiazka.pl



LUSTERCZKO, POWIEDZ PRZECIE ...

*Za pieniądze można kupić psa,
ale nie merdanie jego ogona.*

– JOSH BILLINGS (Henry Wheeler Shaw)

K*oyaanisqatsi* to słowo pochodzące z języka Indian Hopi, które można przetłumaczyć mniej więcej jako *życie pozbawione równowagi*. Dowiedziałem się tego z filmu dokumentalnego autorstwa Godfreya Reggio z 1982 roku. Składa się na niego szereg pozbawionych komentarza, przejmujących obrazów ukazujących wpływ człowieka i jego technologii na naszą planetę, którym towarzyszy muzyka Phillipa Glassa. Przesłanie filmu jest oczywiste – rozwój technologiczny naruszył równowagę życia na Ziemi.

Nie martwcie się, nie jest to książka o ekologii. Jest to książka o wzajemnych relacjach pomiędzy psami a ludźmi. Słowo *Koyaanisqatsi* jest dla mnie jednak o tyle ważne, że znaczna jej część jest poświęcona temu, w jaki sposób wielu ludzi żyje życiem pozbawionym równowagi. Tracimy kontakt z instynktowną stroną nas samych, które sprawiają, że w pierwszej kolejności jesteśmy zwierzętami, a dopiero w drugiej ludźmi. Instynkt oznacza natomiast zdrowy rozsądek.

Uważam, że zdrowy człowiek utrzymuje równowagę w czterech aspektach swojego życia. Pierwszym z nich jest intelekt. Jest to część naszej natury, z którą większość mieszkańców świata zachodniego jest najlepiej zaznajomiona. Jesteśmy mistrzami w posługiwaniu się rozumem i logiką. Ameryka jest znakomitym przykładem kraju, którego większość mieszkańców opiera swój styl życia na intelekcie. Komunikujemy się ze sobą niemal wyłącznie przy pomocy języka. Wysyłamy sobie słowa przez Internet i telefony komórkowe, czytamy, oglądamy telewizję... Mamy dostęp do większej ilości informacji niż kiedykolwiek wcześniej, co pozwala niektórym z nas żyć niemal w stu procentach we wnętrzu własnego umysłu. Zadręczmy się przeszłością i fantazjujemy na temat przyszłości. Zbyt często stajemy się, tak bardzo, uzależnieni od naszego intelektu, że zapominamy, iż istnieje wiele, wiele więcej, niż ten wspaniały świat, w którym żyjemy.

Drugim aspektem życia człowieka są jego emocje. Dorastałem w Meksyku, gdzie uczono mnie, że tylko kobiety mogą odczuwać emocje. Podobnie jak w wielu innych krajach trzeciego świata, kobiety noszą tam cały ładunek emocjonalny. Mój ojciec mówił mi, że płacz jest wyrazem słabości, dziewczęcości. Mężczyźni w mojej kulturze już od wczesnego dzieciństwa są uczeni tego, że należy tłumić swoje uczucia i skrywać je za zasłoną brawury. Sprawia to, że bardzo szybko stają się oni na tyle oderwani od własnych emocji, że nie są nawet w stanie ich rozpoznać, gdy się pojawiają. Kiedy przyjechałem do Ameryki, zobaczyłem, że w porównaniu z tym, co znałem z Meksyku, wszyscy ludzie wydają się tu swobodnie okazywać swoje emocje, także mężczyźni. Zobaczyłem, jak dr Phil mówi mężczyznom, że

płacz nie jest niczym złym, a następnie prosi ich, żeby opowiedzieli mu o tym, co czują. Byłem tak bardzo odseparowany od swoich emocji, że zastanawiałem się: „Jak to? Skąd oni w ogóle mogą wiedzieć, co czują?”. Kiedy ożeniłem się, musiałem się nauczyć, w jaki sposób mogę się komunikować za pomocą emocji. Dopiero kiedy udało mi się nawiązać z nimi kontakt, byłem w stanie osiągnąć stan równowagi. Uważam, że społeczeństwo takich krajów jak Meksyk, nie będzie zdrowe, dopóki nie zrozumie znaczenia emocji oraz nie zacznie doceniać wartości kobiet i dzieci, ponieważ to właśnie w nich znajduje się znaczna część emocjonalnej mocy świata.

Trzecim aspektem człowieka jest jego duchowość. Oczywiście, wielu z nas zaspokaja swoje potrzeby duchowe chodząc do kościoła, synagogi, meczetu czy jakiegokolwiek innej świątyni lub oddając się różnego rodzaju praktykom medytacyjnym. W wielu przypadkach pozwala to nawiązać kontakt z głębszą częścią własnej osoby niż ta, która codziennie rano budzi się ze snu, czyta gazetę i idzie do pracy. Niemniej jednak, spełnienie duchowe wcale nie musi oznaczać pełnego zaufania do religii i odrzucenia nauki. Jak powiedział nieżyjący już Carl Sagan: „Nauka nie tylko jest zgodna z duchowością, ale stanowi jej źródło.” Duchowość może przybierać wiele różnych form, ale jedna rzecz nie ulega wątpliwości: jest to jeden z najbardziej podstawowych aspektów bycia człowiekiem, który istnieje od zarania cywilizacji. Bez względu na to, czy wierzy się w niewidzialną, wszechwiedzącą moc, czy w cuda nauki i wszechświata, czy po prostu w piękną ludzką duszę, niemal każdy z nas odczuwa pragnienie bycia częścią czegoś większego od nas samych.

Czwartym aspektem człowieka jest jego instynkt. Działać instynktownie oznacza pozostawać przytomnym, otwartym i świadomym sygnałów, które wysyłają do nas inni ludzie, zwierzęta i nasze otoczenie. Oznacza zrozumienie tego, że pomiędzy nami a światem przyrody istnieje współzależność. Znaczną część swojego dzieciństwa spędziłem na wsi w kraju trzeciego świata, gdzie musieliśmy pozostawać w kontakcie z Matką Naturą, by w ogóle przetrwać. Kiedy moja rodzina przeniosła się do miasta, zacząłem odczuwać barierę pomiędzy

moją instynktowną jaźnią a cywilizowanym życiem, które miałem teraz prowadzić. Kiedy natomiast przeprowadziłem się do miasta położonego w południowej części Kalifornii, zacząłem dostrzegać kolejne płaszczyzny intelektualnego, „racjonalnego” stylu życia, które w jeszcze większym stopniu oddzielają ludzi od ich instynktu.

Istoty ludzkie zawsze będą podążać za przywódcami intelektualnymi, podobnie jak zawsze będą podążać za przywódcami duchowymi i emocjonalnymi. Jesteśmy jedynym gatunkiem na Ziemi, którego przedstawiciele są w stanie pójść za kompletnie niestabilnym, niezrównoważonym przywódcą. Pomimo tego, że zwierzęta posiadają według mnie aspekt emocjonalny i duchowy, podążają *wyłącznie* za przywódcami instynktownymi. ***Uważam, że utrata łączności z naszymi instynktami sprawia, że nasze psy nie postrzegają nas jako prawdziwych przywódców stada.*** Być może jest to jeden z powodów, które sprawiają, że niespecjalnie wychodzi nam opiekowanie się naszą planetą.

Brak kontaktu z naszym instynktem powoduje, że jesteśmy poważnie niezrównoważeni. Możemy nawet nie być tego świadomi. Większość z nas najprawdopodobniej nie jest. Ale uwierzcie mi, że nasze psy o tym wiedzą. Nie da się ich oszukać. Kiedy moi klienci proszą mnie o pomoc w poradzeniu sobie z jakimś niestabilnym zachowaniem, które widzą u swojego psa, w nieświadomy sposób sygnalizują, że powinniśmy powrócić do naszej strony instynktownej i osiągnąć równowagę. Równowaga pojawia się wtedy, gdy wszystkie cztery aspekty – intelekt, emocje, duchowość i instynkty – pozostają ze sobą w zgodzie. Tylko dzięki niej możemy się stać spełnionymi dziećmi Matki Natury.

Dobra wiadomość jest taka, że nasze instynktowna jaźń znajduje się głęboko w naszym wnętrzu i tylko czeka, aż ją odnajdziemy i rozbudzimy. Nasi najlepsi przyjaciele i towarzysze – nasze psy – mogą nam pomóc w tych poszukiwaniach. Napisałem tę książkę, żeby przekazać to, czego o prawdziwej równowadze życiowej możemy nauczyć się od psów. Nasze psy są niczym lustro. Czy jednak odważymy się spojrzeć im w oczy i zobaczyć własne odbicie?

MAGNAT

Pewnego razu, kiedy wraz z żoną i dziećmi znalazłem się w Nowym Jorku, by wziąć udział w uroczystościach z okazji piątej rocznicy powstania National Geographic Channel, zadzwoniła do mnie moja była klientka. Okazało się, że poleciła mnie swojemu przyjacielowi, który był bardzo wpływowym człowiekiem. Będę go tu nazywał Magnatem. Ów przyjaciel chciał się ze mną jak najszybciej spotkać, ponieważ, jak stwierdził: „Moje psy zaraz się pozabijają”. Przyznam szczerze, że kiedy usłyszałem kwotę, jaką oferował mi w zamian za pomoc, niemalże zemdlałem. Zgodziłem się nie tylko ze względów finansowych, ale także z czystej ciekawości. Co mogło bowiem sprawić, że tak bogaty i ważny człowiek chciał zapłacić górę pieniędzy „specjaliście od psów”, którego nie widział na oczy, tylko po to, by pomóc dwóm psom? I jak to się stało, że osoba, która we własnym życiu była odnoszącym sukcesy przywódcą stada, pozwoliła swoim psom wymknąć się spod kontroli w tak dużym stopniu?

Kiedy wszedłem do mieszkania Magnata, oszołomiła mnie wysokość pomieszczeń, marmurowe posadzki i olśniewające, bezcenne dzieła sztuki, które się w nim znajdowały. Nigdy w życiu nie widziałem tak niezwykłego miejsca. Jednak niemal od razu moja instynktowna strona zaczęła wyczuwać zaburzenia równowagi energetycznej. Służąca, która otworzyła mi drzwi i wzięła ode mnie płaszcz, wydawała się być cicha i nerwowa, tak jakby się bała, że zrobi coś nie tak. Zauważyłem, że kiedy pan domu przyszedł mnie przywitać, mowa jej ciała stała się jeszcze bardziej oszczędna. Bez względu na to, z jakim gatunkiem mamy do czynienia, mowa ciała jest sekretnym językiem Matki Natury. Kiedy tylko zacząłem rozmawiać z Magnatem, od razu odniosłem wrażenie, że traktuje mnie jak kogoś w rodzaju służącego.

Przyglądałem mu się tak, jak przyglądam się każdemu swojemu klientowi – obserwowałem jego energię, mowę ciała, a także to, na ile jego zachowanie jest spójne z tym, co mówi. Magnat nie był wysokim człowiekiem, ale zachowywał się bardzo wyniośle, a jego postępujący

wiek zdradzała jedynie kępka siwych włosów na czubku głowy. Najbardziej zainteresowały mnie jego oczy. Były niesamowicie wyraziste. Dało się w nich dostrzec niezwyklej intelekt. Moja spostrzegawcza żona opisała je później w następujący sposób: „Jego oczy wyglądają tak, jakby były zrobione ze szkła. Kiedy na mnie patrzył, miałam wrażenie, jakby myślał o zawarciu kolejnej transakcji. Mam wrażenie, że on tak naprawdę nie przebywa w towarzystwie innych ludzi, ale bezustannie zastanawia się, w jaki sposób może ich wykorzystać”.

Za każdym razem, gdy znajduję się w takiej sytuacji, staram się pamiętać o tym, że jestem w danym miejscu ze względu na psy, a nie wpływowego klienta. Psy nie zwracają uwagi na majątek, dzieła sztuki, ani to, co w świecie ludzi nazywa się „władzą”. Poszukują wyłącznie równowagi. Kiedy wszedłem do mieszkania Magnata, miałem pewność, że jej tam nie ma. Mogłem jedynie powiedzieć, że ma piękny dom i zapytać: „Jak mogę panu pomóc?”.

Magnat powiedział mi, że gdy jego psy znajdują się w tym samym pomieszczeniu, zaczynają sobie skakać do gardeł i próbują się pozabijać. Od razu zrzucił winę na swoją asystentkę „Mary”, twierdząc, że zachowują się one w ten sposób, ponieważ za bardzo je rozpieściła. To był dla mnie kolejny sygnał ostrzegawczy. Zawsze, gdy klient obwinia inne osoby za problemy ze swoim psem, przypomina mi się stare porzekadło: „Kiedy wskazujesz na mnie palcem, trzy pozostałe wskazują na ciebie.” Jest to znak, że dana osoba nie potrafi wziąć odpowiedzialności za własne czyny. Musiałem jednak zobaczyć psy na własne oczy.

„Willy” i „Kid” * były to dwa białe teriery, które żyły w luksusie i miały własne pokoje. Były absolutnie urocze i zadbane. Kiedy tylko pojawiły się Magnat, który minutę wcześniej budził grozę, zmienił się w kompletnego mięczaka. „Hej Willy, hej Kid.” Jego głos stał się wyższy, a twarz rozluźniona. Nawet jego oczy się zmieniły. „Musisz mi pomóc z tymi psami. Są całym moim życiem.” Z jego głosu zniknęła szorstkość i pewność siebie, a ich miejsce zajęła rozpacz. Wiedziałem, że mówi poważnie.

* Imiona i niektóre szczegóły zostały w tej historii zmienione.

Zacząłem się zastanawiać nad tym, dlaczego ów mężczyzna wydawał się nie mieć serca dla ludzi w swoim otoczeniu, a swoje psy darzył tak silnymi uczuciami. Przed wszystkim jednak musiałem zająć się najważniejszą kwestią – czy te psy mogą przebywać w swoim towarzystwie i ze sobą nie walczyć? Oczywiście, że tak! Najpierw ustanowiłem dominację nad Willym w jednym pokoju, a następnie nad Kidem w drugim pokoju. W ciągu kilku minut stworzyłem strategię, która umożliwiała im przebywanie w swoim towarzystwie. Kiedy mam do czynienia z taką sytuacją, w pierwszej kolejności pracuję z zachowaniem psa, który ma wyższy poziom energii i jest bardziej agresywny – w tym przypadku był to „ulubieniec” Magnata, Kid. Magnat od samego początku obwiniał o wszystkie problemy Willy’ego, ponieważ miał go krócej niż Kida. Jak się okazało, to Kid atakował zazwyczaj jako pierwszy. Było jednak widać, że nie jest to pies z natury agresywny i skłonny do dominacji. Teraz to ja miałem kontrolę nad sytuacją i mówiłem mu: „Żadnych walk ze swoim bratem.” Magnat nie mógł uwierzyć własnym oczom, kiedy zobaczył, że Willy i Kid siedzą spokojnie obok siebie. Czy był mi wdzięczny? Początkowo na pewno nie. To nie było w jego stylu. Stało się dla mnie oczywiste, że życzliwość jest dla niego oznaką słabości. „No cóż, może *tobie* się udało, ale moi podwładni na pewno sobie z tym nie poradzą. Za nic na świecie nie uda nam się utrzymać tych psów razem. Od razu się pozabijają.” Próbowałem mu wytłumaczyć, że jego pracownicy i on sam, mogą z łatwością zrobić dokładnie to samo, co ja, ale on przez cały czas odwoływał się do swoich negatywnych, nieprzyjemnych doświadczeń. Wciąż był rozhisteryzowany i mówił gniewnym, oskarżycielskim tonem.

Podczas tej pierwszej sesji zdałem sobie sprawę, że nie uda mi się do niego dotrzeć, a przynajmniej nie w tym momencie. W końcu, podobnie jak większość moich klientów, zatrudnił mnie, żebym pomógł *jego psom*, a nie *jemu*. Niemniej jednak, podczas gdy innym klientom udaje się zazwyczaj dostrzec, że ich własne zachowania znajdują odbicie w zachowaniach ich psów, pan Magnat był przekonany, że nie potrzebuje jakiegokolwiek pomocy. W dalszym ciągu obarczał winą za

problemy z psami swoją asystentkę i pracowników. Mało brakowało a obarczyłby nią wszystkich mieszkańców Manhattanu. Kiedy próbowałem do niego dotrzeć, zauważyłem, że przez cały czas unika ze mną kontaktu wzrokowego. Często spoglądał na zegarek lub rozglądał się po pomieszczeniu. W świecie zwierząt zachowanie takie określa się mianem unikającego. W przyrodzie istnieją cztery reakcje na zagrożenie: walka, ucieczka, unikanie lub uległość. Zagrozałem wizji świata Magnata, więc walczył, uciekał i unikał... jak na zawołanie. Tamtego dnia nie udało mu się stawić czoła swym własnym problemom, które znajdowały odbicie w zachowaniu jego psów.

Niemniej jednak prędzej czy później musiał się z nimi zmierzyć.

PSY POD PRESJĄ

Podobnie jak Willy i Kid, wiele amerykańskich psów żyje pod presją wygórowanych oczekiwań swoich właścicieli. „Presja?“, zapytacie „Traktuję swoje psy lepiej niż własne dzieci. Dostają wszystko, co tylko zechcą. Co to za presja?“.

Musze Was jednak o czymś poinformować. Za każdym razem gdy uczłowieczacie swoje psy i liczycie na to, że będą one wobec Was pełniły rolę dziecka, kochanka, przyjaciela lub rodzica, którego Wam brakuje w życiu, oczekujecie od niego czegoś niemożliwego. Odbieracie mu jego godność, godność bycia psem. Pies jest częścią Matki Natury, co oznacza, że w naturalny sposób oczekuje w swoim życiu porządku, a także tego, że będzie musiał zapracować na pożywienie i wodę, przestrzegać zasad i wytycznych zorganizowanego systemu społecznego i przebywać pod okiem zaufanego *przywódcy stada*. Jeżeli nie zapewnisz tego wszystkiego swojemu psu, będziesz na niego projektować wszystkie emocje i uczucia, których brakuje Ci w codziennym życiu, a zatem zachowywać się wobec niego w bardzo krzywdzący sposób. Może się wtedy okazać, że przyczyną złego zachowania Twojego ulubieńca jesteś Ty sam.

Jak mogę jednak udowodnić, że w społeczeństwach Zachodnich – a zwłaszcza w Ameryce – wywieramy na swoje psy presję, by po-

PODSTAWY PSIEJ PSYCHOLOGII:

- Psy odbierają świat w pierwszej kolejności przy pomocy nosa, potem oczu, a na końcu uszu. Najważniejszym zmysłem jest w ich przypadku węch. „Uwierzę, gdy zobaczę” oznacza dla nich „Uwierzę, gdy powącham.” Z tego powodu nie ma sensu krzyżeć na psy, ponieważ reagują one nie na słowa, lecz energię i zapach.
- Podobnie jak inne zwierzęta, psy przez cały czas porozumiewają się ze sobą za pomocą węchu, mowy ciała i energii. Porozumiewają się także z *Tobą*, pomimo tego, że możesz nie być świadomym wszystkich sygnałów, które wysyłasz. *Nigdy nie uda Ci się okłamać swojego psa odnośnie tego, jak się czujesz.*
- Psy mają zakorzenioną mentalność stadną. Jeżeli nie staniesz się dla swojego psa przywódcą, będzie się on zachowywać w dominacyjny lub nieprzewidywalny sposób.
- Psy nigdy nie myślą, że są ludźmi, wbrew temu, co lubią sobie wyobrażać ich właściciele. Są bardzo szczęśliwe będąc po prostu psami. Jeżeli mówisz znajomym, że Twój pies „myśli, że jest człowiekiem”, istnieje duża szansa, że to Twój pies uważa się za przywódcę.
- W świecie psów jesteś albo stabilny albo niestabilny; albo jesteś przywódcą albo za kimsz podążasz.
- Naturalnym „celem” psów jest prowadzenie harmonijnego i zrównoważonego życia w zgodzie z Matką Naturą.
- Psy żyją *chwilką*. Nie rozmyślają o przeszłości, ani nie zamartwiają się przeszłością, dzięki czemu potrafią bardzo szybko zmienić niestabilne zachowania. Musimy im tylko na to pozwolić.

mogły nam wypełnić pustkę spowodowaną prowadzeniem przez nas życia pozbawionego równowagi? Przede wszystkim mogą zaprezentować historie swoich klientów. Na następnych stronach znajdują się opowieści zaczerpnięte zarówno z mojej praktyki prywatnej, jak i prowadzonego przeze mnie programu telewizyjnego, które bardzo wyraźnie pokazują, w jaki sposób ludzie projektują na psy swoje własne potrzeby psychiczne. To jednak nie wszystko.

Weźmy na przykład badanie 1019 właścicieli zwierząt, które w 2004 roku przeprowadziło *Amerykańskie Stowarzyszenie Szpitali dla Zwierząt* *. Zadawano w nim tylko jedno pytanie „Znalazłeś się na bezludnej wyspie. Czyje towarzystwo byś wolał – człowieka czy zwierzęcia?”. Zastanów się nad tym przez chwilę. Respondenci mogli wskazać każdego, z kim chcieliby dzielić wyspę, bez względu na to czy byłaby to Angelina Jolie, Brad Pitt, Jennifer Lopez czy Antonio Banderas. Pomimo tego, że moje Centrum Psychologii Psa zajmuje w moim życiu niezwykle ważne miejsce, bez wahania wybrałbym swoją żonę, Ilusion.

Kogo jednak wybierali badani? 50% wybrało swojego *psa lub kota!*

Zgodnie z wynikami tego badania, 80% ludzi jako główny powód posiadania zwierząt wskazuje chęć przebywania w ich towarzystwie, a nie, znalezienia towarzysza zabaw dla dziecka, zapewnienia sobie bezpieczeństwa czy zarobienia pieniędzy na ich hodowli. 72% badanych za najbardziej uroczą cechę swoich zwierząt uważa „czułość”; 79% regularnie funduje im wakacje i/lub prezenty na urodziny; 33% mówi do nich przez telefon lub za pośrednictwem automatycznej sekretarki; a 62% przyznaje, że podpisuje listy i kartki własnym imieniem i imionami swoich zwierząt.

Równie fascynujące są wyniki badań, które naukowcy z oddziału geriatrycznego Szkoły Medycznej Uniwersytetu w St. Louis przeprowadzili w 2006 roku. Odkryli oni, że osoby mieszkające w domach

* *Amerykańskie Stowarzyszenie Szpitali dla Zwierząt*, badanie zwierząt z 2004 roku. Użyto za pozwoleniem. Cyber-Pet „National Pet Owner Survey Finds People Prefer Pet Companionship Over Human” <http://www.cyberpet.com/cyberdog/articles/general/crawford.htm>

spokojnej starości czuły się mniej osamotnione po tym, jak spędziły trochę czasu w towarzystwie psa, niż kiedy, oprócz psa, towarzyszyli im inni ludzie*. Pozytywnym aspektem jest fakt, że zwierzęta łagodziły w nich poczucie samotności. Rozwinę ten wątek w dalszej części książki. Negatywnym aspektem jest natomiast fakt, że badane osoby w większym stopniu utożsamiały się ze zwierzęciem niż z przedstawicielami swojego własnego gatunku.

LUdzie, KTÓRZY MIESZKAJĄ W SZKLANYCH DOMACH...

Powiada się, że: „Ludzie, którzy mieszkają w szklanych domach, nie powinni rzucać kamieniami.” No cóż, opowiem teraz o swym własnym szklanym domu. Jest dość delikatny, ale za sprawą trudnych lekcji, jakie otrzymałem od życia, w końcu nauczyłem się, że przyznawanie się do słabości wcale nie jest słabością. Kiedy przyjechałem do Ameryki, byłem święcie przekonany, że moje relacje z psami znaczą dla mnie znacznie więcej niż relacje z ludźmi. Z kobietami spotykałem się tylko dla przyjemności, a z mężczyznami jedynie po to, by omawiać sprawy zawodowe. Nic więcej. Po co interesować się ludźmi, skoro ma się psy?

Dorastałem w Meksyku. Kiedy miałem sześć czy siedem lat, moja rodzina przeprowadziła się z farmy mojego dziadka do dużego miasta, a dokładniej do Mazatlan. Coś się we mnie wtedy zmieniło. Nie pasowałem do miasta. Próbowalem różnych sposobów budowania swojego statusu – pracę, pieniądze, oceny w nauce, seks – ale zawsze czułem, że moje „prawdziwe ja” nie ma z nimi żadnego związku. Moje uwielbienie do psów sprawiało, że wciąż brnąłem do przodu i zapewniało mi kontakt z istotami, które pomimo tego, że nie były ludźmi, dawały mi możliwość dzielenia się emocjami. Przy nich nie musiałem się obawiać, że zostanę osądzony. Moje psy definiowa-

* Banks, Marian R. oraz William A. Banks, „The Effects of Group and Individual Animal-assisted Therapy on Loneliness in Residents of Long-term Care Facilities.” *Anthrozoos* 18.4 (2005), str. 396-408.

ły mnie bowiem wyłącznie przez pryzmat mojego statusu „przywódcy stada”. Myślę, że wielu ludzi doskonale wie, co wtedy czułem. Psy nie są wobec nas krytycznie nastawione, a na dodatek żyją chwilą, więc w naturalny sposób zapominają o wszystkich błędach, jakie popełniamy. Są zawsze lojalne i godne zaufania. Jako że miałem poczucie, że ludzie są wobec mnie krytycznie nastawieni, bezwzględni i niegodni zaufania, znacznie bardziej odpowiadało mi towarzystwo psów.

Kilka lat później moja żona Ilusion uświadomiła mi, że nie można tak po prostu odrzucić całego swojego gatunku tylko dlatego, że w przeszłości miało się nieprzyjemne spotkania z niektórymi jego przedstawicielami. Jaki inny, żyjący na naszej planecie gatunek zachowuje się w ten sposób? Żaden! Naszym celem nadrzędnym jest **poczucie bliskości** z partnerem, dziećmi, rodzicami, przyjaciółmi. Kiedy uda nam się je wypracować z przedstawicielami własnego gatunku, będziemy mogli je przenosić także na relacje międzygatunkowe. Po wielu latach pracy z amerykańskimi psami zdałem sobie sprawę, że miłośników zwierząt można podzielić na dwie kategorie: tych, którzy darzą podobną miłością zarówno ludzi, jak i zwierzęta, oraz tych, którzy w znacznej mierze skłaniają się w kierunku zwierząt. Kto wie, którą z tych ścieżek bym poszedł, gdyby nie Ilusion? W końcu zwierzęta mogą nam ofiarować bezwarunkową miłość. Niemniej jednak nie zaspokajają potrzeb naszego gatunku. A co ważniejsze, sam fakt tego, że darzysz swojego psa bezwarunkową i odwzajemnioną miłością, wcale nie oznacza, że masz zdrowego, zrównoważonego psa.

MAGNAT ODMIENIONY

Wszystko wskazywało na to, że mój nowy przyjaciel Magnat jest doskonałym przykładem osoby, która doznaje przyływu emocji, gdy obcuje ze swoimi psami, ale nie jest w stanie ich odczuwać, gdy ma do czynienia z istotami ludzkimi. Kiedy zakończyliśmy pierwszą sesję, w dalszym ciągu obarczał on winą za problemy z psami, swoją asystentkę Mary.

Następnym etapem mojej znajomości z Magnatem była druga część procesu rehabilitacji jego psów: zapoznanie ich z psami znajdującymi się w moim Centrum Psychologii Psa w Los Angeles. Wierście lub nie, ale przewiózł je do Los Angeles na pokładzie swojego prywatnego samolotu – najpierw jednego z nich, a potem drugiego. Towarzyszyła mu tylko jego asystentka. Pomyślcie o tym. Przeleciał nad Ameryką czterokrotnie i za każdym razem miał na pokładzie tylko jednego psa i asystentkę! Był to człowiek, który każdego swojego dolara pilnował jak oka w głowie. Możecie się zatem domyślać, ile znaczyły dla niego te psy, zarówno z psychologicznego, jak i emocjonalnego punktu widzenia. Niestety, w jego życiu nie było zbyt wielu ludzi, dla których zrobiłby coś podobnego. Kiedy spotkaliśmy się w moim Centrum, najważniejszym zadaniem było nauczenie jego asystentkę, Mary, w jaki sposób może wcielić się w rolę spokojnego i asertywnego przywódcy i okiełznać psy swojego szefa. Napotkałem jednak na potężną przeszkodę. Mary obawiała się, że nie da sobie rady. Gdyby bowiem zawiodła i psy zrobiłyby sobie krzywdę, szef nie tylko obwiniałby ją za całą sytuację, ale na dodatek przelałby wszystkie swoje życiowe frustracje na nią i na resztę pracowników. Kiedy pracowałem z psami Magnata, miałem okazję porozmawiać z kilkoma osobami, które były u niego zatrudnione. Jak się okazało, wszystkie bardzo się go bały. Były to oczywiście osoby dorosłe i obdarzone wolną wolą. W każdym momencie mogły zrezygnować z pracy. Wcale nie musiały być ofiarami. Z doświadczenia, które wyniosłem z pracy z psami i innymi ludźmi, wiem jednak, że nawet najmniejsza ilość negatywnej energii może wywierać wpływ na każdą zbiorowość, nieważne czy będzie to dzieci w sali lekcyjnej, przedsiębiorstwo, państwo czy stado psów. Silnie negatywna energia, z którą mamy do czynienia na przykład w przypadku depresji, naprawdę może wywołać w ludziach *lub* zwierzętach poczucie bezradności. Negatywna energia Magnata musiała być potężna. Bez względu na to, czy jego pracownicy zdawali sobie z tego sprawę czy nie, kontrolował ich poprzez strach.

Kiedy byliśmy w Centrum, moje stado pomogło obu psom przypomnieć sobie, co to znaczy być *psem*. Willy i Kid nauczyli się, w jaki

sposób obcować z innymi psami w uprzejmy sposób, to znaczy, nie przechodzić od razu do obrony lub ataku, ale najpierw się obwąchać i zapoznać. Nauczyły się chodzić razem ze stadem i czuć częścią „rodziny”. Nauczyły się bawić z innymi przedstawicielami swojego gatunku i uważać wszystkich ludzi za przywódców stada. Oczywiście, nie tylko psy potrzebowały rehabilitacji. Niemal zawsze jest bowiem tak, że to ludzie stanowią źródło problemów swoich zwierząt. Jako że przez jakiś czas nie miałem kontaktu z samym Magnatem, zacząłem pracować nad zmianą energii u Mary, jego asystentki. Była to kobieta niezwykle bystra, kompetentna i uzdolniona. Była w stanie wykonywać milion czynności w jednym momencie. Niemniej jednak w kontakcie z Willym i Kidem traciła całą pewność siebie. Bała się, że jeżeli stanie się im coś złego, zostanie zwolniona. Mary i ja skupiliśmy się na rozbudzeniu w niej energii spokojnie asertywnej. Pracowaliśmy z oddechem, postawą ciała i rozbudzaniem w niej optymizmu i pewności siebie. W głębi duszy Mary już była przywódcą stada – tyle że o tym nie wiedziała! Jakiś czas później jej energia spokojnie asertywna wydała owoce, o których Mary nigdy nawet nie śniła. Po kilku sesjach nabrała pewności siebie i bez trudu radziła sobie z Willym i Kidem.

Nadszedł czas na kolejne spotkanie z Magnatem w jego rezydencji w Beverly Hills. Wszystkie ostrzeżenia, które usłyszałem od jego pracowników, sprawiły, że byłem jeszcze bardziej zdeterminowany, by uświadomić go, że jego nie zrównoważone życie szkodziło jego psom i wszystkim ludziom w jego otoczeniu. „Nikt nie rozmawia z panem Magnatem w ten sposób!”, ostrzegła mnie Mary. Człowiek ten zlecił mi jednak do wykonania pewne zadanie i miałem zamiar wywiązać się z niego możliwie najlepiej. Chciałem po prostu, żeby dostał wszystko, za co mi zapłacił – bez względu na to czy tego chciał, czy nie. Ja sam nie miałem nic do stracenia, za to jego psy wiele do zyskania.

STOJĄC TWARZĄ DO LUSTRA

Kiedy razem z Magnatem usiedliśmy w jego eleganckim salonie, spokojnie, ale w zdecydowany sposób zasugerowałem mu, że być

może to on był źródłem problemów, a nie jego psy czy asystenci. Po raz kolejny zaczął unikać konfrontacji: błędził wzrokiem po pomieszczeniu, nerwowo uderzał stopami o podłogę, co chwilę zerkał na zegarek. Nie chciał wysłuchać tego, co miałem mu do powiedzenia. W jego mniemaniu psy były najwyraźniej czymś w rodzaju urządzeń, które ja miałem po prostu naprawić. Oczekiwał, że udzielę jego asystentom dokładnych wskazówek dotyczących tego, w jaki sposób mają postępować i na tym poprzestał. Ja jednak postanowiłem wyjść na przeciw jego strategii unikania i spokojnym głosem zapytałem: „Nie słuchasz mnie, czy wszystko w porządku?” „To nieprawda, słucham cię”, odpowiadał Magnat, wyraźnie rozdrażniony tym, że ktoś ośmiela się zwracać do niego w taki sposób. Zacząłem mówić dalej, ale po chwili znów musiałem przestać. „Jak mogę do ciebie mówić, skoro mnie nie słuchasz?”. To go naprawdę rozzłościło. „Ale ja cię przecież słucham!” odpowiedział. „Nie, rozglądasz się to tu, to tam. Skupiasz się na wszystkim, oprócz mnie. Naprawdę myślę, że powinieneś posłuchać tego, co mam ci do powiedzenia”. W końcu Magnat nie wytrzymał. „Ty dominujący skurwielu!”, krzyknął. W jego ustach był to pewnego rodzaju komplement, ponieważ zazwyczaj to on narzucał innym swoją wolę. W ten sposób udało mi się zdobyć jego szacunek – przynajmniej na chwilę. „No dobrze”, powiedział szorstko. „Masz pięć minut”. „W porządku”, powiedziałem. „Pięć minut wystarczy, by dojść do czegoś wartościowego. Możemy w tym czasie wiele zrobić, ale musimy go wykorzystać najlepiej jak to możliwe”.

Kiedy rozmawiam z klientami, jestem zazwyczaj w stanie dotrzeć do ich spraw osobistych okrężną drogą. Zaczynamy rozmawiać o psach, ale po chwili dochodzimy do sedna problemu, czyli pierwiastka ludzkiego. Tak właśnie było w przypadku Magnata. Byłem zafascynowany sposobem, w jaki prznosił swoje wszystkie potrzeby emocjonalne na psy. Nie miał bliskiej rodziny ani przyjaciół, których darzył zaufaniem. Krok po kroku odtworzyłem sobie historię jego życia. Okazało się, że już jako młody chłopak przełamywał strach i poczucie braku bezpieczeństwa, koncentrując się na odnoszeniu sukcesów. Poświęcił temu całe swoje życie. Muszę być najlepszy! Muszę

być najlepszy! I to się sprawdzało. Uczyniło go wpływowym i bogatym człowiekiem. Sprawilo jednak także, że stracił kontakt z wieloma ludźmi. Potrafił z nimi rywalizować lub ich kontrolować, ale nie potrafił się do nich zbliżyć. W ten sposób wszedł w rolę, od której nie był w stanie się uwolnić przez resztę życia. Nie zdziwiło mnie, że za wywołującą strach powłoką znajduje się dobre serce. To właśnie ową dobrocią Magnat pragnął się dzielić ze swoimi psami. Zwierząt nie da się jednak oszukać. Negatywna energia była w nim silniejsza i sprawiała, że psy – i wszystkie inne istoty w jego otoczeniu – odczuwały brak stabilności.

Nie jestem psychologiem, ale wcale nie muszę nim być, ponieważ nawet najmniej spostrzegawcza osoba jest w stanie zauważyć, że problemy właścicieli bardzo często znajdują odzwierciedlenie w zachowaniu ich psów. Magnat w nieświadomy sposób faworyzował jednego ze swoich ulubieńców – Kida. Nie mógł wierzyć, że to Kid atakował Willy'ego, a nie na odwrót. Podobnie jak miało to miejsce w przypadku Magnata, życie psów zaczęło się kręcić wokół rywalizacji, a nie współpracy.

Początkowo Magnat z trudnością słuchał tego, co do niego mówiłem. Jak mogłem bowiem twierdzić, że człowiek, który jest na tyle bystry, by dorobić się milionów dolarów i prowadzić tuziny firm, jest niestabilny? Jak mogłem twierdzić, że nie jest dobrym przywódcą, skoro całymi dniami zajmował się wyłącznie wydawaniem poleceń? Czy funkcjonowanie w świecie międzynarodowych finansów nie wymaga od człowieka zdolności przywódczych? Czy nie wymaga także dobrego instynktu? Próbowałem mu wytłumaczyć, że nie mam wątpliwości co do tego, że w świecie ludzi jest postrzegany jako przywódca i że ma doskonałe wyczucie w sprawach finansowych. Ale strategie i instynkty, które sprawdzają się w świecie biznesu i polityki, nie zawsze pochodzą od Matki Natury. Matka Natura jest bezwzględna wobec słabych, ale sama w sobie nie jest okrutna ani zła. W jej świecie agresja pojawia się wyłącznie w skrajnych sytuacjach. Aby wszystko toczyło się płynnie, Matka Natura posługuje się na co dzień nie agresją, lecz dominacją, czyli trwałym przywództwem. Nie rządzi za pomocą strachu i gniewu, lecz spokojnej siły i pewności siebie.

Najbardziej niezwykle było w Magnacie to, że tak bardzo kochał swoje psy, że był skłonny się zmienić. W końcu udało mi się sprawić, że mnie wysłuchał. Był przyzwyczajony do tego, że mówi i wydaje polecenia. Nigdy nie słuchał. Kiedy jednak przestawił się na odbiór, pozwolił mi dostrzec jeszcze jeden aspekt własnej osoby. Dowiedziałem się wtedy, że jest niesamowicie hojnym człowiekiem i że jego pasją jest wysyłanie biednych dzieci na obozy letnie. Nie pokazywał tej części swojej osoby większości ludzi, z którymi miał na co dzień do czynienia. Uważał, że jego „łagodna strona” jest słabością, podczas gdy tak naprawdę była jego atutem.

Rozpaczam tę książkę opowieścią o Magnacie, ponieważ stanowi ona doskonały przykład tego, jak niestabilne życie człowieka może się negatywnie odbić na jego psach i ludziach, którzy znajdują się wokół niego. Bardzo dobrze pokazuje ona także, że szczerze spojrzenie na własną osobę może nam pomóc w odzyskaniu równowagi i wywierać pozytywny wpływ na nasze otoczenie. Cieszę się, że mogę o tym opowiedzieć, ponieważ od momentu, gdy skończyłem pracować z Magnatem i jego psami, znacznie częściej pokazuje on swoje łagodniejsze oblicze. Z tego co przekazała mi Mary, naprawdę zmienił swój sposób traktowania najbliższych mu ludzi. Powiedziała mi, że po raz pierwszy naprawdę jej słucha – nie tylko tego, że jest mu wdzięczna za otrzymywane wynagrodzenie, ale także tego, że chciałaby być przez niego doceniana i lepiej traktowana. Zobaczyła, że pod pancerzem znajduje się ludzka istota, która musiała po prostu wysłuchać swoich podwładnych, by mogła odczuć, jak duży ma na nich wpływ; odczuć nie tylko ich strach czy wdzięczność, ale także ból, który im sprawiała. Według Mary, Magnat poczynił ogromne postępy pod tym względem. Cała ta historia przypomina mi *Opowieść wigilijną* Charlesa Dickensa. Magnat uległ bowiem podobnej przemianie jak bohater tej książki, Ebenezer Scrooge. Nie musiał on jednak spotykać duchów, by dostrzec swoje wady – wystarczyły do tego jego psy!

Historia ta ma pozytywny wydźwięk także z innego powodu. Oprócz tego, że psy Magnata mają się świetnie, jego asystentka Mary, po raz pierwszy, odkąd zaczęła dla niego pracować, zebrała się na od-

wagę i powiedziała mu, że chciałaby wziąć urlop! Na dodatek, zrobiła to z pozycji siły. Po prostu przyszła do niego i podała pasujące jej terminy. Jest to doskonały przykład tego, co energia spokojnie asertywna może zrobić z naszym życiem. Wywiera ona bowiem wpływ nie tylko na nasze psy. W następnych rozdziałach zaprezentuję więcej równie inspirujących opowieści.

Morał z tej historii jest taki, że naszych psów nie interesuje to, ile mamy pieniędzy, jak bardzo jesteśmy wpływowi, jakie tytuły akademickie zdobyliśmy ani ile dzieł sztuki posiadamy. Interesuje je jedynie to, na ile jesteśmy niestabilni, ponieważ z racji tego, że są zwierzętami stadnymi, dotyczy ich to w bezpośredni sposób. Psy wyczuwają, jak dobrze czujemy się z samymi sobą, jak bardzo jesteśmy szczęśliwi, jak dużo nosimy w sobie strachu i czego w naszym wnętrzu brakuje. Nie mogą nam tego powiedzieć, ale doskonale wiedzą, kim jesteśmy. Człowieka możesz zapytać: „Czy jesteś szczęśliwy?”. Niektórzy, jak mój przyjaciel Magnat, odpowiedzą „Oczywiście”, ukrywając lub nie zdając sobie sprawy z tego, że nie do końca jest to prawda. Pies natomiast nie jest w stanie ukryć swoich emocji. Kiedy się na niego spojrzy, można od razu stwierdzić, na ile stabilny jest jego właściciel.

Pies jest naszym lustrem. Kiedy ostatni raz w nie spoglądałeś? Jeżeli mój przyjaciel Magnat mógł ujrzeć samego siebie w lustrze, stawić czoła swoim demonom i uczynić życie swoich psów i otaczających go ludzi lepszym, każdy z nas jest w stanie to zrobić. To właśnie z tego powodu twierdzę, że nauczenie się tego, w jaki sposób korzystać z energii spokojnie asertywnej, nie tylko może pomóc twojemu psu, ale także zmienić twoje życie. Nasze psy mogą nas zaprowadzić z powrotem do stanu naturalnej równowagi, jeśli tylko zechcemy podążać ścieżką, którą nam wskażą.