

BEHAVIORÁLNÍ PROGRAM

POP *není* tréninkem agility, přestože může pomoci s problémy, které se agility týkají. POP taktéž *není* cvičením obedience, přestože v sobě obsahuje prvky operantního podmiňování, což je metoda, kterou používám, když trénuji obedience. *POP je behaviorální program.* Mnohá z klíčových cvičení jsou založena na principu „zncitlivění“ a „kontra-podmiňování“, což jsou principy používané v programech zaměřených na úpravu chování a nikoli při výcviku poslušnosti.

Zde je ve stručnosti teorie učení, která se skrývá v základech POP:

*Pes se učí, že jeho vlastní chování vede k reakci. Někaký způsob zvýraznění tohoto okamžiku, kupříkladu za použití klikru, proces tohoto uvědomování urychluje. To se nazývá **operantním podmiňováním.***

Poznámka: Pokud nepoužíváte klikr, můžete přesto dělat všechna cvičení popsaná v této knize, ale nějakým způsobem musíte zajistit, aby pes přesně ve vteřině, kdy udělal něco správně, o tom dostal nějakou zprávu. Mnoho lidí vystačí s tím sladkým a krátkým slůvkem „ano!“. Pokud tedy nepoužíváte klikr, prostě si dosadte své „ano!“ pokaždé, když v této knize zmíním klikání – anebo jakýkoli jiný druh signálu, který vám vyhovuje.

Základním aspektem operantního podmiňování je **formování (shaping), marking** (čili označování žádoucího chování, obvykle pomocí klikru) a **odměňování** jakékoli chování, které psa přibližuje celkovému obrazu toho, co od něho chceme. Tento proces psovi pomáhá naučit se řešit problémy a udržet si při zkoušení různých typů chování aktivní mysl. Také zvyšuje sebevědomí, neboť pes ví, že žádoucí chování přináší „klik“. Při formování není žádné chování příliš bezvýznamné na to, aby se nedalo odměnit a kliknout. Pokud chcete například naučit psa couvání, začnete tím, že kliknete už na první správný pohyb jeho zadních nohou tak, aby pochopil, co má s nohama vlastně dělat. Formování učí psůvoda být si neustále vědom chování psa a podchytit každický jeho úspěch. Pes se během poznávacího procesu vlastně nemůže nikdy mýlit a jakékoli donucování je proto mimo hru. Pokud se formování dělá správně, s nezbytným správným načasováním a precizností, je vlastně jistým druhem tance, který pěstuje vzájemnou důvěru a spojení mezi psem a psůvodou jakožto dvěma členy jednoho týmu, kteří společně pracují na řešení skládky.

Technika **znecitlivění** znamená přesně to, co v tom slově slyšíme: proces, kterým se pes stává méně citlivým vůči něčemu, co v něm vyvolává reakci, která je „fuj“. Čím necitlivější se pes stává vůči **spouštěcímu stimulu – podnětu**, tím lépe se cítí, tím lépe se soustředí a tím spíše se dokáže učit a pracovat. „Znecitlivění“ zahrnuje postupné zvyšování intenzity podnětu, jemuž je pes vystaven, nejdříve podprahově tak, aby si postupně zvykal. „Znecitlivění“ je pravým opakem přístupu „překonej to“. Někdy mne doslova uvádí v úžas, co vše by, podle některých instruktorů, měli psi „překonat“ jen proto, že to instruktoři chtějí. Jistě si umíte představit, že kdybyste kupříkladu dostali záchvat paniky, jistě by vám ve vaší situaci řeči typu: „Nech toho bláznění a překonej to!“ moc nepomohly. Přesto však vidám psy, kteří panikaří při tréninku, při soutěžích i v běžném životě, a kterým se bohužel dostává právě takovéto odezvy.

Kontra-podmiňování má za cíl měnit asociace a očekávání psa v souvislosti s určitou situací či podnětem (jako je třeba naproti běžící neuvázaný pes během agility) tak, aby při setkání s takovým podnětem už nepanikařil ani neútočil.

POP znamená též hledání a nacházení prostoru, kde se psovod a pes setkávají jako skutečný tým. Jde o vnímavost, respekt a uznání individuální povahy a odlišností. Pro mne je skutečné pouto se zvířetem něco duchovního, něco, co se nedá vědecky změřit. Tento typ vztahu se dá vybudovat jen tak, že se člověk zbaví svých přesvědčení a názorů a prostě nechá samotného psa předvést, kým opravdu je. Poté musí toto poznání svého psa uznat s pochopením a láskou. Můj belgický ovčák tervueren jménem Rumor mne naučil spoustu věcí o rozdílu mezi pracovním vztahem se psem a skutečným poutem na hlubší, citové rovině.

Citová pouta

Měli jste, když jste byli malí, psa, který za vámi všude chodil, sdílel vaše tajemství a spal s vámi v jedné posteli? Pravděpodobně to byl pejsek, který měl za sebou skrovný, anebo vůbec žádný trénink. Alespoň v mém případě to tak bylo. V době dospívání jsem vždy cítila jakési silné citové pouto se svými psy. Stejně pouto jsem sdílela i se dvěma psy, které jsem adoptovala už jako dospělá, ale ještě před tím, než mne chytlý psí sporty. Neměla jsem na tyto psy žádné požadavky. Neměli za úkol něco konkrétního dělat. Měli prostě jen být sami sebou, a takové jsem je taky měla ráda. Tento můj pocit

spojení a pouta se vyvinul z toho, že jsme byli prostě spolu, užívali si to a znali navzájem své povahy, a to včetně svých zvláštností. A také pramenil z údivu nad tím, že tenhle úžasný živočišný druh spojil svůj osud, v dobrém i zlém, s námi, a díky tomuto rozhodnutí jsme nyní mohli prožívat ten hluboký a magický zážitek přátelství s jiným živočišným druhem.

Poté, co jsem se se svým teriérem Maggie začala věnovat agility a flyballu, opustila jsem svět pejsků z útulku a vstoupila do světa psích sportů. A najednou jsem zatoužila po psu s určitými vlastnostmi, určitého temperamentu a s nadáním pro specifické činnosti. Vytvářela jsem podrobné plány, jak takového psa budu vychovávat a cvičit. Po pár letech jsem si opatřila nového psa na obedienci, freestyle a soutěže agility – byl to můj belgický ovčák tervuieren Rumor – a vychovávala jsem jej s velkými očekáváními. Byl to první pes, kterého jsem odebrala přímo od chovatele, můj první čistokrevný pes a můj první pes jakožto profesionální trenérky. Měl to být ten pes s velkým „P“. Vše, co jsem s ním denně dělala, jsem zapisovala. Vyrůstal podle „programu“.

Byla jsem zdrcena, když jsem po půldruhém roce zjistila, že Rumor má nevyлéčitelnou poruchu páteře, která mu znemožňuje skákat. Byla jsem zdrcena, neboť to znamenalo konec možnosti soutěžit. Zároveň jsem se cítila mizerně kvůli jeho neustálým bolestem. Jeho zadní nohy se podlamovaly a nevydržel dlouho běhat nebo si hrát, aniž by nezačal cítit bolest. Ale nejspíš většina mého smutku pramenila z faktu, že všechnen čas, strávený přípravou na jeho sportovní kariéru, přišel vniveč a já měla, co se týče psích sportů, prázdné ruce, neboť moje fenka teriéra Maggie se právě zotavovala po zranění ramene. Někteří z mých přátel ze sportovního prostředí viděli Rumora jako odepsaného psa, protože nemohl sportovat, a dokonce mi navrhovali, abych jej vrátila.

Nevrátila jsem ho. Nechtěla jsem jiného psa, stále byl členem rodiny. Ale přestala jsem s ním dělat různé aktivity, které měl moc rád, jako například naše formovací hry. Moc rád se učil základům chování, které jsem jej učila jako přípravu na jeho sportovní kariéru. Ale mně se zdálo, že nemá smysl se tím dále zabývat. Zdálo se to být ztrátou času. K čemu ho učit něčemu, co nám stejně bude k ničemu, protože soutěžit nemůžeme?

S Rumorem jsem neměla pocit pouta jako se svými předchozími psy. Přestože jsem většinu času, od chvíle, kdy jsem ho přinesla

domů, strávila tím, že jsem s ním pracovala na vybudování **pracovního vztahu**. Věřím, že je možné mít dobrý pracovní vztah se psem, pokud jej definujete počtem titulů a úspěchů, kterých jste dosáhli, i bez toho pocitu hlubokého pouta, který mne vlastně ke psům kdysi přivedl.

Když se dívám zpět na toto období, nemůžu uvěřit, nakolik se můj vztah ke psům změnil během několika málo let. Celý život jsem mívala ráda psy takové, jací byli. A nyní jsem svého psa, kvůli tomu jaký byl, odmítala. A přitom to byla jedna z nejsladších, nejmilejších a nejzábavnějších psích duší, které mne kdy poctily svou nákloností. Vždycky mě toho mohl hodně naučit, ale já jsem mu nedovedla naslouchat.

Poté, co jsem znala jeho diagnózu, jsem se začala věnovat rally obedience, kterou mohl Rumor vykonávat bez bolesti, a v soutěžení pro nováčky předvedl tak skvělé výkony, že mu vynesly modrou stuhu. Když jsme obdrželi všechny gratulace a odešli ven, tak jsem se najednou podívala na svého psa, a skutečně jsem ho viděla, možná snad poprvé. Nebyl nadšený, a jediné, co chtěl, bylo jít domů, schoulit se s kostí na gauči. Prostředí soutěží ho stresovalo, a přestože všechno dělal správně, dělal to jen proto, že jsem mu to nakázala. Bez čisté radosti, se kterou se třeba Maggie vrhala do každého sportu, který jsme se rozhodly vyzkoušet. (Po tréninku obedience, agility, flyballu, hudebním freestylu a frisbee se ve věku devíti let s vervou vrhla na rally obedience). Podívala jsem se na Rumora a cítila, že kdyby uměl mluvit, řekl by, že udělá vše, co mu řeknu a na co fyzicky stačí, ale přece jen by raději zůstal doma.

A tak se Ru stal domácím psem. Mnoho z mých přátel se domnívalo, že to bylo dost podivné rozhodnutí. Vždyť jsme právě vyhráli v soutěži. Proč prostě nepokračovat dál a nedotáhnout to až na šampiony v rally obedience. „Protože ho to nebaví“, odpovídala jsem prostě. Od té doby, kdy jsem ho zbavila tlaku a navrátila se ke svému starému způsobu soužití se psy – brát je takové, jací jsou, a takové je mít rád a dělat věci, které mají rádi – se naše spojení prohloubilo. Uvědomila jsem si, že mne Ru naučil ohromně důležitou věc. Pochopila jsem, jaký typ člověka jsem, jakým způsobem přistupuji ke vztahům, čeho si cením a jakou mám zodpovědnost vůči psům, se kterými pracuji. Vždycky jsem měla Rumora ráda, ale mé plány, očekávání a sny, které jsem o něm spřádala, se postavily mezi nás a zabránily mi jej skutečně poznat. Toho odpoledne po

soutěži v rally obedience se mi otevřela schopnost vážit si svého psa takového, jaký byl, a náhle jsem jej viděla jinými očima.

Cítím, že Ru přišel do mého života, aby mi připomenul, kdo jsem a proč vlastně pracuji se psy. Sešla jsem ze své cesty, a to by mohlo ublížit psům, kterým mám za úkol pomáhat.

Vím, že někteří lidé nevěří, že psi činí rozhodnutí. Sami vybírají svým psům koničky, říkají jim, co mají dělat, kdy to dělat a jak dlouho to dělat. Já naopak věřím, že psi si dokážou vybrat sami. Domnívám se, že skutečné poznání těchto úžasných bytostí, které jsou součástí našich životů, je mnohem důležitější, než tituly a výsledky. Ať už tomu věříte nebo ne, myslím, že i vy můžete mít z této knihy prospěch.

ZÁKLADNÍ PRINCIPY

Dříve než se podíváte na jednotlivá cvičení POP programu, je dobré se zamyslet nad principy, které leží v jejich základech. Tyto principy vám umožní spatřit celý program takřikajíc v jeho hloubce a v barvách a pomohou vám udělat si rámcový obraz toho, co ovlivňuje chování psa.

Jde o tyto principy:

- Jak podmiňováním naučit uvolněným způsobům reakcí.
- Jak číst chování psa.
- Práce s prahy.
- Pravidlo zlaté střední cesty.
- Použití Premackova pravidla k výuce soustředění.

Jak podmiňováním naučit uvolněným způsobům reakcí

Má učitelka v oblasti chování zvířat, doktorka Karen Overalllová, napsala ve své knize *Manual of Clinical Behavioral Medicine for Dogs and Cats*, že naučit se relaxaci je základem jakýchkoli dalších programů modifikace chování. Je-li váš pes výrazně podrážděný či rozrušený, je jasné, že se novým věcem bude učit dost obtížně. Většina psů přichází do mých kurzů buď příliš rozrušená nebo podrážděná. Jejich psovodi je sice dokážou dostat do pořádných otáček, ale horší to je s dovedností je uklidnit. Psi, kteří jsou reaktivní, vystrašení nebo prostě neschopní se vrátit po příliš vysoké stimulaci do svého normálního stavu, nepotřebují k tomu, aby uspěli v agility, jen další motivační hry. *To, co potřebují, je*

naučit se, jak zůstat uvolněný i v přítomnosti svých spouštěčů reakcí (trigger). Jakmile se to naučí, budou schopni lépe se soustředit, lépe vnímat psovoda a jejich sportovní potenciál už nebude nadále ohrožovat stres. Kritéria jako jsou rychlost nebo nadšení lze řešit až později. Jakmile začnou zvládat své okolí a začnou být schopni věnovat celou svou pozornost psovodovi, nemusí se už stresovat blízkostí jiných psů či jiných věcí, událostí nebo tvorů, vyskytujících se poblíž.

Co je to biofeedback u psů?

Kdykoli se váš pes nachází fyziologicky v uvolněném stavu, jeho chování tento stav odráží. Pokud označíte a odměníte toto klidné chování, oba v tu chvíli tento uvolněný stav posilujete a zároveň dostává nervový systém vašeho psa důležitou zprávu o tom, že může relaxovat. Například když pes skoro usíná, jeho víčka ztěžknou. Můžete tedy odměnit psa za „ospalé oči“. Já obvykle začínám biofeedback trénink tím, že odměňuji i mrkání, které zjemňuje pohled a tím i celý výraz tváře. Pokud to zafunguje, pes na mne mrká, aby dostal odměnu, ale protože měkký pohled je spojen s klidovým stavem, naučí se nakonec pes tímto způsobem zklidnit na psovodův signál. Také učím psy zadržovat dech a správně vydechovat (pro bližší vysvětlení viz s. 70). Nikdy při výcviku psa nepodceňujte spojení těla a mysli.

Protokol relaxace

Mým oblíbeným nástrojem ke zmírnění úzkosti je Protokol relaxace – program psiho biofeedbacku, který sestavila dr. Karen Overallová, a který podmiňuje uvolněnou reakci psů na stále více stresující podněty v jejich okolí. Protokol, podrobně popsany v její knize Manual of Clinical Behavioral Medicine for Dogs and Cats, se skládá ze série cvičení, která můžete dělat, když váš pes sedí nebo leží. Po každém cvičení pes dostává malý pamlssek. Cvičení mají různou podobu a náročnost: od toho, že jednoduše stojíte a nehýbete se, až po náročné věci jako běhání v kruzích okolo psa za hlasitého zpěvu a tleskání, opuštění domu, zazvonění na domovní zvonek, napočítání do dvaceti a návrat. Jakmile dokončíte základní protokol, je možné ve cvičení pokračovat a přidávat vlastní modifikace a nápady.

Pes se tak naučí, že, ať se děje kolem něho cokoli, pokud zvládne zůstat v uvolněné poloze, bude vždycky odměněn. Tento protokol ale není to samé jako nácvik „zůstaň“. Pes má dovoleno měnit svou

pozici a vy byste měli odměňovat všechny projevy řeči těla, které svědčí o tom, že je v klidu – oči, uši, ocas, hloubku dechu a pozici zadních nohou, pokud leží. Dále je možné používat vaši vlastní řeč těla tak, abyste psu pomohli se uvolnit. Pokuste se hýbat plynule a pomalu, zhluboka se nadechnout a dívat se na psa ospalým a rozmlženým zrakem.

Jak číst chování svého psa

Naprostým základem celého POP počínání je porozumět tělesným signálům, které vás informují o tom, co pes cítí. Jak poznáte, zda je váš pes klidný či uvolněný, nebo napjatý a stresovaný?

Stalo se vám někdy, že váš přítel nebo kolega vešel do místnosti a vy se hned ptali: „Co se stalo?“ Co vám na dotyčné osobě prozradilo, že s ní něco není v pořádku? Měla sevřené čelisti? Měla v očích neobvyklý výraz? Dělal něco, co svědčilo o stresu, v němž se nachází – třeba si mačkala dlaně, ztěžka dýchala, dotýkala se nervózně vlasů, její pohled těkal po místnosti nebo se vyhnula očnímu kontaktu, když vás pozdravila? Pohybovala se jinak? Rychleji anebo pomaleji?

Myslím, že většina lidí vlastnicích psy dokáže instinktivně poznat, když má pes špatný den. Jelikož studenti agility stále více podléhají soutěživosti běžné v oblasti psích sportů, dokážou se sice soustředit na to, jaký by pes měl nebo neměl být (že **mají být** připraveni ke sportu, že by si **neměli** všimnout okolí, a podobně), ale nějak se vytrácí přirozená schopnost podívat se na psa a říct si: „Co se stalo?“

Zde jsou některé signály, na které je dobré se zaměřit, chceme-li lépe poznat stav mysli našeho psa v různých situacích.

Svalové napětí: Má pes zatnuté čelisti? Má zatnutý kořen ocasu? Spocívá v postoji spíš na předních nebo zadních nohou? Pokud leží, vypadá, jako by chtěl co nejdříve vyskočit anebo leží v klidu? Skřípe zuby? Má-li tlamu otevřenou, dýchá nervózně anebo je jeho tlama uvolněná a dodává mu usměvavé vzezření? Má tlamu pevně sevřenou? Vypadá, že by mu masáž udělala dobře? Mnoho psů se staví na zadní těsně před tím, než začnou reaktivně štěkat. Často lidem ukazují, jak se dá reaktivnímu chování předejít dříve, než začne, tím, že si všimnu napětí nebo přenesení váhy na zadní běhy. Psovod tak může usměrnit psa dříve, než vystartuje, tím, že přeruší řetězec chování, který by nakonec vyústil ve štěkot, výpad, tedy dokonce ještě před tím, než se celá reakce spustí.

Autorčina mladá border kolie Easy si užívá masáž a vypadá při ní uvolněně. Má zavřené oči a usměvavý výraz, který svědčí o uvolněných čelistech.



Pohyb: Pozorujte svého psa, když při hře s přáteli zcela přirozeně běhá a je uvolněný. Pokud jsou psi v pohodě, mají příjemný a uvolněný vzhled. Jak se váš pes pohybuje, když jej baví to, co zrovna dělá? Hledejte ztuhnutí těla nebo jen hlavy nebo si všimněte, když se pes začne záměrně hýbat velmi pomalu, poněvadž to jsou všechno známky potenciální agrese. Moje border kolie Easy je však v tomhle výjimkou. Je to nejuvolněnější a nejpružnější pes, skoro jako by neměl kosti, kterého znám. Obvykle mívá ve tváři velký uvolněný úsměv. Ale když vidí hračky nebo vodu, okamžitě přejde do zafixovaného vzorce chování, krčí se a pohybuje velmi pomalu. **Poučení: Musíte svého psa znát a interpretovat jeho chování vždy v kontextu.**

Oči: Má pes tvrdý či jemný pohled? Nebo má to, co nazýváme „velrybí pohled“ – tj. v očích převládá bělmo? Takový stav očí napovídá, že pes právě zažívá silné potíže. Jakou má váš pes frekvenci mrkání, když je zabrán do určité činnosti, a jakou, když si jen tak pobíhá okolo? Pes, který nemrká, je příliš napjatý nebo rozrušený a potřebuje uklidnit. Nezapomínejte také, že některá plemena, jako třeba border kolie, ráda zírají. To ale neznamena, že nemrkají vůbec, a že nejde poznat podle očí, zda je vaše border kolie v normálním stavu nebo na prahu nějakého problémového chování, či zda jsou její oči měkčí či tvrdší než obvykle.

Ocas: Už jsme zmínili kořen ocasu, jenž je dobrým indikátorem toho, zda jsou bedra napjatá. Co ještě prozrazuje ocas? Je vztyčený? Vrtí se rychle, signalizujíc tak silné vzrušení, anebo se hýbe pomalu, kořenem dolů, což u mnoha psů svědčí o jemnějším, klidnějším typu vzrušení. Má jej pes mezi nohama? Všichni víme, že ocas mezi nohama znamená vyděšeného psa, a přesto na závodech stále často vídám, jak lidé vedou ke startovní čáře psa, jenž má ocas vsunutý mezi běhy. Když pak psovod chce, aby se takový pes posadil na startovní čáru, často se dívá jinam nebo očichává zem, což obojí indikuje, že tato situace mu způsobuje stres. A často pak bývá trestán za nepozornost.



Ačkoli má labrador přátelský výraz, je přece jen příliš blízko, než aby to bylo Snapovi příjemné. Když Leslie McDevittová se Snapem začínala, bylo by tohle setkání jasně vyústilo ve velmi hlučnou reakci. Snap vypadá poplašeně. Uši, které má vždycky vztyčené, tady vypadají jak dva vykřičníky! Ale oči zůstávají měkké a je dostatečně v pohodě, takže zůstává sedět a na labradorovo „Ahoj“ nereaguje. Místo toho se otočil k Leslie McDevittové pro odměnu.

Dech: Dýchá váš pes mělce, hluboce, pomalu nebo rychle? Zadržuje dech? Jak dýchá doma v porovnání s tím, jak dýchá u veterináře nebo na závodech?

Hlasové projevy: Jaký typ zvuků váš pes vydává, je-li frustrován? Jaký typ zvuků vydává, když je vzrušený, úzkostný nebo šťastný? Jaký druh zvuků vydává, když se cítí být v určité situaci nejistý?

Uši: Těkají uši vašeho psa neustále do různých směrů tak, aby získaly každíčkou informaci z okolí? Pokud váš pes nemá úplně stojací uši – jsou kořeny uší uvolněné tak, že vypadají volně a zplihle, anebo jsou úplně vztyčené?

Chování odvádějící stres: Točí se váš pes dokolečka a čenichá? I zde je důležité vnímat kontext. Může se otáčet a čenichat, protože zachytil zajímavý pach, ale také je možné, že to dělá, aby uvolnil napětí ze situace mezi vámi dvěma. Dívá se směrem od vás, vydatně zívá, olizuje si čenich, drbe se a olizuje těsně potom, kdy od vás dostal nějaký povel, otřepává se, jakoby byl mokrý, přestože je zcela suchý? Množství



Americký pitbulteriér Dillinger se zcela soustředí na POP asistentku. Dobrman Jynx zůstává ležet a dívá se na border kolii Blitze, který očuchává zem okolo, uvolňujíc tak stresovou situaci.

podobných příkladů chování poskytuje kniha Turid Rugaas *Konejšivé signály. Na jedné vlně s vaším psem*.

Pokud máte zájem dozvědět se více o signálech stresu a psí řeči těla, existuje i mnohá další skvělá literatura. Mým záměrem je zde pouze přesvědčit vás o tom, jak je důležité umět číst chování vlastního psa, obzvláště, má-li tento sklony k reaktivitě nebo k přílišnému podléhání stresu.

Mnoho lidí má za to, že ztratí-li pozornost svého psa, je prostě jenom neposlušný. Namísto toho by se měl psovod soustředit jak na psa, tak na strukturu tréninku. Je pes ve stresu nebo úplně vyřízený a potřebuje pauzu? Nebo struktura tréninku u dotyčného psa jednoduše nefunguje a proto hledá něco lepšího a zábavnějšího na práci? Ať už se děje cokoliv, psovod, jenž chce, aby pes uspěl, si musí pohlídat spoustu věcí. Hledíme-li na věc ze širší perspektivy, nestačí říct psovi: „Ne, takhle ne. Je nepřijatelné, abys ztrácel pozornost. Musíš pracovat.“ Pokud chceme dosáhnout svých dlouhodobých cílů, musíme svého psa znát a vědět, co je pro něj dobré. Špatná interpretace chování psa je nejenom kontraproduktivní, ale je taky vůči psu nefér. Jak nám ukazují i následující dva příklady z praxe:

Zuřivá border kolie a zvědavý portugalský vodní pes

Portugalský vodní pes (PVP) a border kolie (BK), oba již se zkušenostmi ze začátečnických soutěží v obedienci a agility, se nezávisle na sobě dostali ke mně kvůli problémovému chování. Oba měli podobné závažné problémy. Byli velice reaktivní na jiné psy a neschopní se soustředit na psovoda, protože příliš citlivě reagovali na své okolí. BK byla vykázána z agility soutěže, protože vyběhla ze závodiště a vydala se za jiným psem. PVP byl pro změnu označen za agresivního, kvůli svým reakcím na psy, zejména ty, kteří se k němu blížili zezadu. Začal sebou házet a štěkal na ně jako blázen. Oběma psovodům jejich ambiciózní a úspěšní instruktoři obediencie řekli, že zkrátka musí své psy zkrotit a použít ostnatý obojek. Přecitlivělá BK reagovala na všechny stimuly z okolí, které ji uváděly do nejistoty, například lidé, kteří běhali v parku, ve kterém se trénovalo. Psovod se od instruktorů dozvěděl, že jeho pes za vším chce běžet, neboť mu tak velí jeho lovecký pud. Tato analýza však byla hrubým zjednodušením a rozhodně nepodávala celistvý obrázek konkrétního psa. Jejich rada byla prostá: používat ostnatý obojek a potom přesvědčovat psa taháním a zase taháním, protože s BK se vždy hodně tahá. PVP byl taktéž nejistý a přecitlivělý na podněty z okolí, opět včetně běžců v parku. Psovodovi se dostalo vysvětlení, že PVP jsou „zvědaví od přírody“ a tudíž je nutno ho tělesně trestat, protože se musí naučit si všimnout psovoda a ne být pořád zvědavý jen na to, co se děje okolo.

Tito dva psi žili v rozdílných státech, trénovali s jinými lidmi, jsou to rozdílná plemena, ale byli podobně vychováni a chovali se podivuhodně podobným způsobem. Ani jeden neměl příliš mnoho zkušeností s pozdravy a interakcemi mezi cizími psy, protože jejich psovodi dostali radu, že pes se má naučit věnovat pozornost pouze svému pánovi a ten má jakoukoli komunikaci s ostatními psy omezovat. Oba dva, když se setkali s cizím psem, dávali najevo svou úzkost, a protože nevěděli jak správně pozdravit, tak ukazovali zuby, vrčeli a dělali výpady. To jsou zcela běžné projevy nejistého psa, psa, který neví, co má dělat. Takže tato reaktivita ve skutečnosti nebyla žádnou pravou agresivitou. Ale oba psovodi dostali instrukci odstranit toto chování, protože je „neakceptovatelné“.

Oba psi trpěli celkovou úzkostí, která pak spouštěla jak reaktivitu, tak přecitlivělost na podněty v okolí. Když se při výuce nebo při soutěžích soustředili na svého majitele, oba měli stejný typ úzkostných reakcí na psy, blížící se k nim zezadu. Oba se snadno vylekali

a oba se cítili velice nepříjemně, když jiný pes narušil prostor, ve kterém se s psovodem pohybovali. Ani jeden z obou instruktorů si neuvědomil spojitost mezi reaktivitou na jiné psy a přecitlivělostí na prostředí či na jeho náhle změny. Oba psovodi pravidelně brali své psy do parku právě proto, aby s nimi trénovali pozornost a soustředění. Trestali je za to, že si všímali běžců, jiných psů, cyklistů atd., a násilím je nutili dívat se jen a pouze na ně. Bylo jim totiž řečeno, že BK pozoruje okolí kvůli svému loveckému pudu a PVP z vrozené zvědavosti. Ve skutečnosti oba psi sledovali okolí, protože byli nejistí a báli se, že se něco přihlíží zezadu, což se také často stávalo. Když se tak stalo, u obou psů následovala hlasitá reakce (rozumějte: atak paniky) a oba byli bití, neboť nedávali pozor.

Protože BK byla BK, jejímu psovodovi bylo důrazně doporučeno tahat ji za obojek, takže když ji zrovna netrestal, tak ji tahal, což pro tohoto konkrétního psa znamenalo, že se jeho nervový systém ocitl na pokraji výbuchu. Když tahání přestalo, pes byl pak ještě více plný adrenalinu a tím pádem brzy následovala silná reaktivní odpověď na první spouštěč, který se objevil. Je-li pes při hře uvolněný a veselý a dokáže se naučit zvládat situace, které mohou budit nervozitu, díky tomu, že jeho psovod je dostatečně schopný a dokáže udržet jeho hravou náladu – pak je to skvělé. Avšak je-li pes při hře vysoce vzrušivý a zároveň i reaktivní, je to kombinace, která přináší problémy.

Oba, BK i PVP, se velice rychle zlepšili poté, co jsem jejich majitelům ukázala, jak snižovat úzkost tím, že:

- *dají psům pozitivní zpětnou vazbu a nikoli trest,*
- *začnou s nácvikem podmíněné relaxace (konkrétní cvičení zmíníme později),*
- *budou pracovat s tělem psa (třeba prostřednictvím masáží),*
- *budou učit psy kontra-podmiňování vůči podnětům, které je znepokojují („Nějaký pes ti očuchává zadek“ – klik!),*
- *je představí naprosto nereaktivním psům, kteří je naučí, jak správným psím způsobem zdravít,*
- *a to nejdůležitější nakonec: tím, že psa necháme pozorovat své okolí!*

Pojetí, v němž se psi odměňují klikem za to, že se dívají na cizí psy a různé jiné věci, byl naprostý opak toho, co jim doposud instruktoři

a trenéři radili. Jelikož o své psy dbali a viděli, že předchozí způsoby a snahy nefungovaly, zkusili to a začali svým psům za to, že se dívali na jiné psy, klikat klikrem. Okamžitě to zabralo. Brzy se byli schopni v klidu podívat na ostatní psy, jakož i na děti na skateboardech a podobně, a následně pak obrátit pozornost zpět k psodovci, jakoby chtěli říci: „Viděls, jak jsem se na to koukal?“ Později si řekneme více o tomto konceptu, protože v programu POP hraje klíčovou roli. Oba psodovci brzy začali od lidí, kteří znali jejich psy, slyšet poznámky jako: „Nikdy jsme neviděli vašeho psa tak klidného!“ Oba psodovci se museli vypořádat se skepsí ze strany mnohých lidí, kteří považovali za šílené dávat BK odměnu namísto hraní si s ní, nebo že je šílené dávat PVP odměnu místo trestu, když k němu přicházejí cizí psi a on ztratí pozornost. Oba psodovci však brzo dosáhli dobrých výsledků a začali svým psům lépe rozumět, a tím pádem se o mnoho zlepšili jako tým. Oba psi se také úspěšně vrátili do prostředí soutěží.

PVP a BK se vypořádávali se stresem za použití reaktivní strategie. Na druhé straně pomyslného spektra stimulace se potom nacházejí „uzavření psi“ – taková, kteří se ve stresu stáhnou, odpadnou v pozornosti, a používají stres odvádějící, náhražkové chování, které jim pomáhá zvládat úzkost. Někteří se uchylují ke starému známému očichávání země nebo se jim zakalí oči, dívají se do prázdna a ztrácejí soustředění. Tito uzavření psi jsou, stejně jako výše zmínění vysoce reaktivní psi, rovněž ohroženi tím, že jejich chování bude špatně interpretováno nebo budou potrestáni za svůj nervový systém a jeho specifický způsob zvládání stresu. Vezměte si například tohoto teriéra, který očichával podlahu.

Teriér, který očichával podlahu

Jednou jsem sledovala ženu, která se snažila naučit svého malého teriéra (který byl známým očichávačem podlahy), aby jí při kurzu věnoval pozornost. Tato psodovka byla ve psích sportech nováčkem a svému psu nedostatečně jasným způsobem ukazovala, na kterou překážku by měl pokračovat. Když se teriér vydal ke špatné překážce, zvýšila hlas a řekla, že je to špatně. Pokaždé, když napomenula psa, ten reagoval tím, že se od ní odvrátil a začal očichávat podlahu. Byla to zcela normální zdravá reakce psa, který vnímá nějakou hrozbu. Pokaždé, když teriér reagoval tímto přirozeným způsobem, jeho trenérka ho doslova zvedla z podlahy za kůži a ve snaze naučit ho, že očichávání podlahy je nepřijatelné, s ním trásla.

Tato psovodka si neuvědomovala, že ona sama je prvotní příčinou toho, proč pes očichává podlahu. Teriér očichával zem, protože se snažil zvládnout něco, co vnímal jako nesrozumitelnou situaci, avšak jeho snaha měla přesně opačný účinek, neboť chování psovodky se pokaždé, když začal čichat, vyhrtilo. Poněvadž pes nevěděl, jak jinak s ní komunikovat, čichal tím více, čím více byl stresován opakovaným zdviháním a třesením. Ač měla ta dáma jistě tu nejlepší snahu naučit svého psa pozornosti, nesrozumitelností svého chování způsobila, že pes mohl jediné selhat. Poté špatně přečetla pokusy svého psa ji uchlácholit a chápala je jako něco nepřijatelného, jako projevy neposlušnosti nebo dokonce svévole. To, co jsme viděli u této psovodky, je známo jako „chování k zbláznění“. Pes se snažil komunikovat, ale nebylo mu nasloucháno. Nedostával žádnou zpětnou vazbu, která by mu mohla pomoci vytvořit si jinou strategii. Očichávání podlahy proto nemohlo přestat do doby, dokud se cvičitelka nenaučí odhadnout situaci svého psa, rozpoznat nedostatky v komunikaci mezi nimi a vytvářet sama situace, ve kterých by pes uspěl.

Práce s prahy

Naučit se změřit práh vašeho psa a pracovat pod ním, nebo mu pomoci poté, co jej překročil, je pro POP program zcela nezbytné.

Takže, co je to ten práh?

Dneska jste měli moc špatný den. Vaše děti se ráno porvaly, vy jste to však rychle a šikovně vyřešili. Taky ztratily svůj domácí úkol, který jste jim dokázali najít. Ujel jim autobus do školy, takže jste je s úsměvem na tváři dopravní zácpou dovezli do školy. Přišli jste pozdě do práce. Na cestě domů jste měli drobnou dopravní nehodu. Přestože jste nehodu nezpůsobili, zůstali jste vůči tomu pitomci, co to do vás napral, zdvořilí a ochotní. Záhy, když vše vysvětlujete strážníkovi a ten si všimne, že vaše známka STK je jeden den prošlá, začnete na něj nekontrolovatelně křičet. Právě jste překročili svůj práh.

Všichni máme své prahy. Překročíme-li je, můžeme, v závislosti na své povaze, reagovat velice intenzivním chováním, anebo se naopak zcela uzavřeme, sedneme do kouta a cucáme si palec. Každý z našich psů má také svůj práh a své vlastní reakce, kdykoli jej překročí. Kdykoli se tak stane, je pes příliš natlakovaný, vystrašený nebo vystresovaný na to, aby se mohl něčemu učit.

S prahy se potýkám neustále, protože má práce behaviorální poradyně znamená, že pomáhám psům, kteří své prahy překročili. Tito psi manifestují svůj stav často tak, že kvičí, dělají výpady, chňapou zuby a obecně výrazným způsobem dávají najevo svou úzkost. Těmto psům říkáme „reaktivní“. Mohou třeba doopravdy kousnout a ublížit, nebo se naopak stáhnou do sebe a uzavrou. Stává se, že pes se pohybuje na samé hranici, kdy jej sebemenší změna prostředí či nejjemnější zvuk může vrhnout do panické reakce.

Takové psy ve svých POP kurzech nemám (protože potřebuji klidnější prostředí a individuální přístup), přesto principy v této knize fungují i pro ně v individualizovaných programech. V POP se prahy zabýváme neustále. Základní cvičení a všechny jejich modifikace jsou postaveny tak, aby u psa k nežádoucí reakci – překročení prahu – nedošlo. Pokud by váš pes měl například velice nízký práh vzrušivosti a náhodou by někde v okolí ve větru zašustil pohozený papírový pytlík, mohlo by to nastartovat reakci, která by dokonce mohla vést k náhražkové agresi, třeba vůči náhodnému kolemjdoucímu. Pokud by měl naopak velice vysoký práh vzrušivosti, mohlo by mu třeba na hlavu spadnout piano a on by si toho sotva všiml. Věnujeme-li tomu čas a úsilí, je možné svému psu tyto prahy zvýšit tak, aby lépe zvládl stále více situací (neboli spouštěčů a podnětů), a to ještě dříve, než se rozjede negativní reakce. Takže, pokud používám termíny **podprahový** nebo **přesprahový**, odkazují k tomu, zda pes překročil pomyslnou čáru, za níž už začíná nekontrolovaná nežádoucí reakce, či ještě nikoli. Program POP může uspět jen pokud je pes udržován „pod prahem“, protože jen tak se může něčemu učit. Pokud pes štěká pokaždé, kdy se nějaký jiný pes pohne a celý POP kurz prosedí a proštěká, protože ostatní psi se pořád hýbou, je to ztráta času. Když vyučuji POP, psi jsou potichu. V této knize naleznete mnoho rad jak nato, aby se pes udržel „pod prahem“.

Falešné uklidňování

Když v této knize říkám, že jsem na Snapa promluvila a řekla, že jistá věc je bezpečná, nemám tím na mysli ten typ falešného uklidňování, které nervózní majitelé občas zkouší na vystrašené a reaktivní psy, když říkají, že vše bude v pohodě a OK, zatímco jejich řeč těla svědčí o něčem úplně jiném.

Je veliký rozdíl mezi tím, když mluvíte na svého psa, abyste mu pomohli z reaktivní fáze, a poskytováním falešného utěšování, když je váš pes vystrašený nebo reaktivní. Když se psovod snaží psa v ta-

kové situaci uklidňovat, obvykle ho vlastní nepřesvědčivé chování zradí. Často mluví jinak – rychleji a používá vyšší hlasový rejstřík než normálně a zároveň řeč jeho těla vykazuje napětí. Takováto kombinace signálů může problém vyhrotit, ale rozhodně nepřináší nic, co by mohlo pomoci. Dokonce jsem viděla situace, kdy psovodovo: „je to OK“ fungovalo jako spouštěč reakce právě kvůli tónu hlasu, kterým byla tato slova často pronášena těsně před tím, než reakce začala, a tak se mezi tímto falešným uklidňováním a reaktivním chováním vytvořila vazba dle pravidel klasické podmíněné reakce.

Tato kniha nabízí rozmanité nástroje, pomocí kterých můžete svého psa naučit vnímat vaše signály. Tyto signály by mu měly pomoci se uvolnit, interpretovat věci ve správném kontextu a postupně si vyvinout schopnost zvládat konfrontaci se spouštěčem – podnětem. Tyto nástroje, obzvláště budou-li používané společně s „protokolem relaxace“ dr. Overallové, poskytnou základ, který by vám časem měl umožnit komunikovat s vaším psem klidným hlasem a uklidňující řečí těla. Tyto signály obnášejí jak dotýkání se psa, tak i mluvení na něj. Existuje rozdíl mezi snahou rozrušení vašeho psa „odmazlit“, a tím, čemu já říkám „klinický dotyk“ pro jeho uklidnění. Klinický dotyk může být čímkoliv, od jednoduché masáže uší až po masáže Lindy Tellingtonové-Jonesové (TTouch), které byly vyvinuty pro uklidnění nervového systému. Psovod by měl zůstat neutrální, zhluboka dýchat a být pro psa modelem klidného chování.

Se Snapem jsem se dostala nyní už do bodu, kdy pouhá promluva stačí k tomu, aby se reaktivní odezva vůbec nerozjela. Ale než jsem k tomuto bodu dospěla, bylo nutno položit mnohé základy. Určitě si všimnete, že v níže popisovaných konkrétních případech jsem tímhle způsobem se psy nekomunikovala. Jednoduše proto, že byli ještě v situaci, kdy jsem je a jejich majitele teprve učila, jak si takový hluboký vztah vytvořit. Takže, až budete v této knize číst, že jsem na Snapa promluvila, poznala jeho starosti, vysvětlila mu, že se nejedná o hrozbu a tak dále, uvědomte si, prosím, že toto je typ komunikace, který získáte až poté, co jste naučili svého psa se uvolnit a důvěřovat vám jakožto průvodci a interpretovi situace, ve které se cítí nejistý.

Model kousacího prahu

Poté, co jsem napsala do časopisu *Clean Run* o Snapovi článek *But He Only Plays at Home!*, ozval se mi e-mailem jeden zmatený čtenář s dotazem ohledně své šeltie. Pes se zdál být bystrý a šťastný, což platilo pro

většinu závodů, ale čas od času se nevysvětlitelně zasekl na slalomu. Přitom doma i na devíti z deseti soutěžích na nejrůznějších místech slalom bravurně zvládal. Jak to tedy, že se občas stalo, že jej nebyl schopen zvládnout vůbec?

Tento typ chování dohání lidi k šílenství, ale existuje pro něj vysvětlení. V tomto konkrétním případě jsem měla teorii, že se ta šeltie chová přesně podle BTM (bite-threshold-model), čili „modelu kousacího prahu“, který popisuje psa, který překročil svůj práh.

Jednoduše řečeno, tento model tvrdí, že pes překročí svůj práh až po určitém množství proměnných (neboli spouštěčů). Jsou-li nezbytné podněty přítomny a jedná se o psa s „kousacím problémem“, překročí práh a velmi pravděpodobně kousne. Stejný model lze aplikovat i na onu šeltii se „slalomovým problémem“. Pokud jsou přítomny ty pravé spouštěče, prostě do slalomu nemůže. Vtip je v tom, poznat, o jaké spouštěče tedy jde. Požádala jsem tedy majitelku oné šeltie, aby se zamyslela a zkusila si vzpomenout na co nejvíce podobností a rozdílů mezi soutěžemi, které spolu kdy navštívily. Za použití modelu BMT bylo možné vnímat tyto informace z nové perspektivy. Majitelka si uvědomila, že jejímu psu to moc nešlo, když bylo horko nebo když se soutěž nekonala venku, ale v tělocvičně. Také došla k názoru, že některé typy slalomů jsou pro jejího psa obtížnější; různé variace v typech typů slalomu hrály taktéž roli proměnné. Viděla jsem to tak, že pokud se během některé soutěže vyskytly proměnné A, B, C a D společně, pes se dostal do stavu nežádoucích reakcí a v tomto stavu první v čem selže, bude typ překážky, kterou sice obvykle zvládá, ale jde mu hůře než ostatní disciplíny.

Aby se tato šeltie vypořádala s kombinací těchto proměnných, které jí významně ztěžovaly život, potřebovala se naučit vykonávat disciplíny automaticky, bez toho, aby na ně musela myslet. Jak se ukázalo, tak pes vlastně už naučen byl – na všechny disciplíny kromě slalomu. Navíc si potřeboval ještě osvojit základní schopnost se uvolnit, neztrácet hlavu v nečekaných a rušivých situacích a lépe zvládat náhlé změny ve svém okolí. Nelze vždy postihnout a změnit všechny proměnné, které ovlivňují výkon psa. Ale je možné vybavit psa schopnostmi, které mu umožní nenechat se těmito proměnnými ovlivňovat.

Navrhla jsem tehdy této cvičitelce, aby se slalomem začala úplně od začátku. Bylo nutno použít nějakou novou metodu, která by nepřipomínala tu původní, využít jiný signál při nástupu do slalomu, pracovat na nových kritériích a zobecnit dovednosti, aby byly použitelné univerzálně, v libovolné lokalitě. Navíc bylo potřeba získat více informací o potenco-

nálních podnětech a spouštěčích, na které by si měla majitelka psa dát při soutěžích pozor, protože by mohly společným působením ovlivnit výkon její šeltie, a taky hledat způsoby, jak ji zvládat bez ohledu na přítomné proměnné. Navrhla jsem i cvičení relaxace a ovládnání impulzů, což byly dvě další oblasti, kde tahle šeltie potřebovala zapracovat. Hlavní problém s „modelem kousacího prahu“ je však ten, že si psi všímají mnohem více věcí než my. My nejsme obvykle schopni odhalit všechny proměnné, které se sešly v určité situaci, a způsobily, že ji pes nezvládl. Ale můžeme se o to alespoň pokusit!

P.S.: Asi po půl roce mi majitelka šeltie zavolala, aby mi řekla, že se vrací k soutěžení a nemá už žádné problémy. Pilně pracovala na programu, který jsme naplánovaly po telefonu, a vyprávěla mi, jak bývají teď lidé na závodech ohromeni, a to nejen výkony jejího psa, ale především celkovou změnou jeho chování.

Pravidlo zlaté střední cesty

Stejně důležité jako naučit se, kde leží prahy vašeho psa, je dokázat přesně odhadnout optimální intenzitu stimulace. Jde o klíčovou součást POP, kterou nazývám „pravidlo zlaté střední cesty“.

Každý pes má svou optimální úroveň stimulace, při které dosahuje svých nejlepších možných výsledků. Pokud je přestimulován nebo podstimulován, nedostanete z něj to nejlepší. To, zda pes bude podstimulován anebo stimulován „tak akorát“, záleží na různých faktorech: například na jeho náladě, na vaší náladě a na prostředí. Měli byste mít představu o tom, v jakém stavu váš pes je, a zda je s ním potřeba pracovat pro zvýšení stimulace či naopak pracovat k jejímu snížení. Nenálepkujte svého psa automaticky jako podstimulovaného a průběžně a neúnavně pracujte na přetahování. Nenálepkujte jej ani jako přestimulovaného a pracujte průběžně na řízeném zaměření pozornosti. *Úrovně stimulace mají plynulé hranice a závisí na kontextu.* Samozřejmě všichni psi tíhnou buď k jednomu, nebo druhému pólu, ale nespokojte se s tím, že budete očekávat jen jeden určitý typ chování. I když je váš pes třeba ve svých tendencích velmi předvídatelný, měli byste zůstat pružní a nechat prostor i jiným možnostem. Vždy čtěte psa, uvědomte si jeho potřeby a buďte připraveni ke změnám a úpravám. Plánujete-li dostat svého psa do jeho ideálního stavu, sledujte jeho frekvenci mrkání, jeho dech, tep jeho srdce, a sledujte, jak je naladěn na prostředí.

Vzrušení versus pud

Vzrušení není pud. Pud je prvotní síla, jako třeba lovecký pud nebo sexuální pud. Psi, kteří jsou zapojeni do činnosti, která usměřňuje jejich pud, bývají do práce nadšení a spokojení. Nezaměňujte silnou pudovou dynamiku, projevující se nadšením psa, za vzrušení. Jak říká pravidlo zlaté střední cesty, psi, kteří jsou vzrušení přespříliš – jinými slovy, přestoupili svůj práh vzrušení, nedokážou jasně myslet a podat stejný výkon jako psi „pod prahem“. Někteří psovodi se domnívají, že lze přeměnit extrémní vzrušení v chuť do práce v agility. Ve skutečnosti však nelze od psa ve stavu vzrušení čekat výkon vedený jasnou hlavou – tedy alespoň dokud jej psovod nenaučí, jak se stavem velkého vzrušení pracovat, uvolnit se a překonat jej.

Psi, kteří mívají na cvičišti hyperaktivní fáze běhání z místa na místo, tím vykazují právě jednu z forem vzrušení. Toto chování nemá původ v pudech. Toto chování se nedá usměrnit jinam a pozitivně využít, i když jsem už potkala lidi, kteří toto chování takto chybně interpretovali. Naopak. Toto chování je jasným indikátorem toho, že pes je za svým prahem a není pánem svého chování. Ve chvílích vysokého stupně rozrušení nebo stresu se psi, kteří byli šlechtěni za jistým účelem, vrací regresivně ke způsobům chování s tímto účelem spojeným. Zafunguje zde instinkt. Přestože záchvat šíleného pobíhání může dostat jakýkoli pes, často jsou k vidění u pasterveckých plemen. Samozřejmě, že není příliš velkým překvapením, že když ovčácký pes překročí svůj práh, začne běhat v kruzích. Ne, že by si před sebou opravdu představovali stádo, ale prostě jim pod tlakem situace mozek přepne do „základního modu“ chování.

Zhruba v době, kdy jsem začínala vytvářet POP program, jsem také adoptovala Snapa. Snažila jsem se mu pomoci za použití různých strategií směřovaných k tomu, aby se dokázal něčemu naučit a uspět. Aby měl nadšení k práci, ale aby jej přílišné vzrušení nezbavilo schopnosti jasného myšlení, aby byl klidný, ale přesto ne znuděný. Mnohé z těchto strategií si pak našlo cestu do kurzu POP. Většina lidí má to štěstí, že jejich psi jsou víceméně v pořádku co do rychlosti vzrušení i snadnosti zklidnění. Ale případ Snapa nám připomíná, že psi jsou komplikovaní, a že je nutno přizpůsobit trénink potřebám každého jednotlivého psa.

Případ Snap: Stres na obou koncích stimulačního spektra

Snapův trénink byl neobyčejně komplikovaný, a to především proto, že tak rychle přepínal mezi podstimulovaností a přestimulovaností. Během jediného krátkého tréninku dokázal přejít od hyper-vzrušení – kdy kolem mne a po mně skákal pro jídlo anebo hračku, nebo předváděl triky, které jej naučili v jeho původním domově – k úplnému uzavření, kdy jej neočekávaný zvuk nebo přílišný tlak, vzniklý probíhajícími sociálními interakcemi, zcela odstavil, takže nejevil zájem o jakoukoli další práci.

Z tohoto důvodu trvalo celé měsíce, než našel svou rovnováhu a svůj prostor, ve kterém se mohl začít doopravdy učit. Chvilí také trvalo najít správný rytmus interakce, který by Snapovi vyhovoval. Zpočátku jakákoli snaha o zafixování nových vazeb selhávala a budila panické a nepřiměřené reakce. Ze začátku, přinejmenším první půlrok, si musel Snap každou granuli z každého jídla zasloužit tím, že lehl a navázal oční kontakt. Tehdy se s těžší dokázal uvolnit a soustředit alespoň na této základní úrovni. Nechtěla jsem, aby předváděl triky, které uměl ze svého starého domova, protože tyto triky nebyly naučeny prostřednictvím ovládnutí stimulů – jinými slovy, nebyly to triky, které pes dokáže dělat na povel. Jakmile Snap začal předvádět tyto triky, upadl do naprostého transu a neovládal se. Muse-la jsem v něm tyto triky nechat „vyhasnout“. Proto byl odměňován tehdy, když byl klidný. Bylo mi smutno z toho, dívat se na to, jak si dává packou do čumáku (jeden z jeho starých kousků) anebo chce předvádět „plavecké obraty“ (které se psi učí kvůli flyballu), kdy se odrážel ode dveří a ode zdi nebo použil svůj kovový box. Zkoušel mnohé další způsoby chování, dokud pak nepřišel na to, že s ním komunikuji pouze tehdy, když je klidný. Slovo „klidný“ však v jeho „behaviorální slovní zásobě“ dosud úplně chybělo. Snap byl tak trochu jako hračka na klíček, jenže já se nemohla zaměřovat pouze na jeho problémy se sebeovládáním. Měl totiž také silné sklony k podléhání stresu, uzavírání se, či prostě k tomu, být úplně mimo a svou mysl nechat bloumat kdesi po nějakých velmi vzdálených galaxiích. Na rozdíl od všech psů, které jsem do té doby poznala, dokázal mezi těmito extrémny přepínat tak rychle, že se zdálo, že mezi nimi snad žádná jiná poloha neexistuje. Právě tohle ze Snapa činilo takový zajímavý, komplexní případ a trenérskou výzvu.

Když se mi Snap vzdálil a začal čenichat, dělo se to proto, že byl zahlcen přemírou informací, které se snažil zpracovat všechny

najednou. Už pouhá přítomnost na našem cvičišti na něj ze začátku byla příliš. Podle nálady a podle zrovna přítomných proměnných faktorů reagoval na zahlcení buď uzavřením nebo nástupem syndromu nedostatečné pozornosti (SNP). Obě tyto polohy začínaly stejně – Snap mne přestal vnímat a chtěl odejít a číchat. Abych zjistila, jak s ním při určitém tréninku pracovat dál, musela jsem se naučit číst jeho chování.

Potřebovala jsem vědět, jestli se blíží uzavření se anebo pes naopak spěje k SNP, kdy jakoby bez kotvy plul po rozbouřeném moři nezvládnutých stimulů. Ale rozlišení bylo docela snadné: když nastupoval SNP, ztratila jsem jeho pozornost, začal číchat a potom bláznivě lítal po cvičišti. Odrážel se od agility náradí a překážek, neschopen spoutat svou neklidnou mysl a ve své mánii vypadal docela šťastně. Dokonalý obraz přestimulovaného psa. Pokud naopak směřoval k uzavření se, opět ztratil pozornost, začal číchat a číchat a s čicháním už nepřestal. Během SNP jsem byla schopna jej zavolat, ale byl příliš rozjetý na to, aby mi věnoval pozornost, kterou jsem potřebovala. Během ataky stresu nemělo ani smyslu se jej snažit volat, byl prostě mimo. Mým úkolem, jakožto trenérky, bylo, aby nezažíval žádný z těchto extrémů. Nejen, že jsem jej musela naučit, že existuje i střední prostor mezi extrémů, ale aktivně jej zapojovat při fixování nových pravidel a struktur, které jej měly naučit nepodléhat těmto extrémům, a to i v různých prostředích a situacích.

Jeden z hlavních cílů programu POP je vytvořit povědomí o tom, jak komplexní je celá problematika stimulu a reakce a pomoci každému psododovi promyslet úpravu chování jeho psa v různých situacích.

Využití Premackova principu

Na tohle pravidlo budete čas od času v této knize narážet. Premackův princip je jednoduchý a mocný nástroj a v mých tréninkových metodách hraje zásadní roli. Premackův princip praví, že to, co pes chce dělat (říká se tomu **chování vysoké pravděpodobnosti**), může být využito k docílení toho, co chcete vy, aby pes dělal (tomu se říká **chování nízké pravděpodobnosti**). Jinými slovy, odměníte psa (člověka, velrybu, atd.) tím, že mu zpřístupníte něco, co chce, až poté, co udělá něco, co chcete vy. Je to způsob tréninku, který můžeme, chcete-li, označit jako: „Ty podrbeš záda mně, já podrba záda tobě.“

Zní to zcela samozřejmě. Co ale činí tento princip tak zajímavým je to, že z tréninku odstraňuje konfliktní potenciál. Když váš pes například umírá touhou očichat si jistý kus trávníku a vy řeknete: „Ne, nemůžeš si dělat, co se ti zlíbí; musíš mne poslouchat. Nech tu trávu být a podívej se na mne!“ neučinité pro vašeho psa onen trávník méně zajímavým. Ale pokud váš pejsek opravdu chce očichat ten travnatý plácek, a vy jej nejdřív požádáte, ať udělá něco jiného – třeba na chvíli naváže oční kontakt – a pak jej pošlete očichávat trávník, odměnili jste žádoucí chování a zvládli odstranit konfliktní potenciál prostě tím, že jste psa nechali udělat to, co chtěl.

Student, který nenechal svého psa čenichat, se často cítí jakoby v neustálém souboji o psí pozornost, kdy okolní prostředí je jeho nepřítelem. Za použití Premackova principu se vy stáváte pro psa vstupní branou k okolnímu prostředí. Pes se naučí, že pozornost věnovaná vám nevyklučuje jeho zájem o okolní prostředí a jiné aktivity, pozornost věnovaná vám je dokonce cestou k těmto aktivitám. Podaří-li se to, váš pes vám bude věnovat pozornost i v situacích na pozornost velmi náročných.

Nedávno mi na jistém semináři byla předána do péče jedna australská kelpie, která byla skutečně divoká. Běhala dokola, čichala, zírala na ostatní psy. Neměla vůbec představu o tom, že by přítomná situace mohla znamenat: „Jsem tu proto, abychom pracovali.“ Přestože nebyla trénovaná na klikr, začala jsem ji klikat a odměňovat sebemenší náznaky orientace (třeba jen to, že se otočila poněkud mým směrem). Jakmile se najedla, hned jsem ji nasměrovala k aktivitě, kterou dělala předtím, a zároveň jí dávala verbálně volno. Po pěti minutách už ze mne nespouštěla oči. Lidé byli šokováni. Někteří protestovali: prý si mne pes všímá jen kvůli odměnám. Říkali, že kdybych měla méně atraktivní odměny, že by nadále běhala po místnosti a čichala.

To není tak docela pravda. Když použijeme Premackův princip, je možné zformovat řetězec chování, kdy se útěk i čenichání spojí s návratem pozornosti k vaší osobě. Překvapeným lidem na semináři jsem řekla, že zároveň učím „jdi pryč“ a „pojď sem“ – učím tyto dvě věci jako pár. Nezáleží na tom, jak atraktivní odměnu psu dáváte (a změnila jsem odměny, abych to studentům dokázala). Tato technika funguje díky tomu, že vytváříte vzorec chování, který u psa spojuje odcházení s návratem a s obnovením pozornosti.

Ale počkat... Ještě něco. Existuje zde jakýsi reverzní psychologický mechanismus. Čím více říkáte psovi, ať udělá to, co sám chce, tím spíše se mu to přestává jevit atraktivním. Tudíž, nejenže jste vytvořili vzorec chování, kde odcházení za něčím příjemným je součástí pozornosti

a poslušnosti, ale čichání samotné se už nejeví být takovým lákadlem, protože se o něj nemusí bojovat. Nikdo ho totiž nezakazuje. Ve skutečnosti, čím víc říkám psovi – „jdi si“, tím spíš stojí o obnovení společné činnosti. „Nepůjdu, radši budu tady na tebe zírat!“

Stejnou hru jsem sehrała i s ostatními psy na semináři. Většinu z nich ke mně přivedli, protože v klubech agility byli považováni za problémové. Na konci semináře byli všichni účastníci Premackovým principem nadšeni. Říkali mu trénink „Jdi si a vrať se“. A jako vedlejší nezamýšlený účinek si také všichni velice oblíbili klikr a chtěli ho napříště stabilně používat při výcviku. „Jdi si a vrať se“ trénink je obzvláště účinný venku a u reaktivních a přecitlivělých psů, kteří se nedokážou soustředit na svého pána.

Reaktivní kříženec německého ovčáka

Jistá žena mi přivedla křížence německého ovčáka, kterého si vzala z útulku, s tím, že je při procházkách na vodítku reaktivní vůči jiným psům. Byl také přecitlivělý (tzn. byl si vědom svého okolí příliš silně na to, aby dokázal vnímat svého pána) a tak nekontrolovatelně vzrušený už pouze tím faktem, že je venku, že se až do konce procházky nedokázal uklidnit. Musela jsem ho nejdříve dostat do bodu, kdy zvládal být vůbec venku, a teprve pak jsem jej mohla zkusit začlenit mezi ostatní psy.

Vzadu na dvoře jsem měla branky, jimiž se obvykle ohrazuje cvičiště nebo závodíště. Zformovala jsem z nich malou ohradu. Dala jsem ji na trávu a sedla si dovnitř. Klikla jsem pokaždé, když se pes trochu přiblížil a do tlamy mu vložila odměnu. Když polykal, řekla jsem mu, ať si čichá trávu, a nechala jej jít. Začal se stále lépe orientovat a najednou se i výraz jeho tváře proměnil. Vypadal, jako by se právě probudil z jakéhosi hlubokého spánku. Když byl venku, nebyl schopen myšlení, ale tento nový vzorec si vštipil. Najednou si začal být vědom pravidel této hry a nabízel, že přijde za kliknutí a odměnu. V tomto stádiu jsem odstranila brány a začala se volně procházet po dvoře. Nechal jsem jej tahat vodítko. Následoval mne. Klikla jsem, odměnila ho a poslala ho pryč. Několikrát odešel, ale pak si to zase rozmyslel a vrátil se ke mně. Celý proces trval asi dvacet minut. Na jeho konci za mnou chodil po dvoře, zatímco jsem jej posílala pryč, ať si jde čenichat.

Jeho majitelka byla udivena, ale bylo jí jasné, že se v mozku jejího psa vytvořila nějaká nová spojení. Měla toho psa už několik let, a tohle bylo poprvé, kdy byl schopen venku vnímat.

Není to žádná magie. Jen Premackův princip. Můj oblíbený příklad se týká mého milého Snapa a několika veverek, které si oblíbily agility cvičiště u nás na dvoře. (Uvádím jej na s. 186.)

Ta nejzajímavější věc

Když mne pozvali na banket při předávání cen místního klubu west highland white teriérů, rozhodla jsem se říci nahlas cosi, nad čím už dlouho přemítám a sledovat, jaké odezvy se mi následně dostane.

Řekla jsem tehdy publiku:

„Vím, že většina z vás, nebo dokonce každý z vás, slyšel od svého instruktora větu, že chcete-li dobře vytrénovat psa, musíte pro něj být centrem vesmíru a tou nejdůležitější věcí v jeho životě.“ Lidé z klubu westíků tuhle větu opravdu slyšeli už nejméně tisíckrát a nyní očekávali, že bude následovat řeč tuto pravdu znovu posilující a zdůrazňující. Pokračovala jsem: „Chápu však, že ne vždy zvládáte být tou nejzajímavější věcí na světě. Někdy okolo běžící hlodavec připadá vašemu westíkovi mnohem zajímavější než vy. A je to tak úplně normální. I přesto můžete svého psa dobře vytrénovat.“

Už nevím, jak jsem tuto část svého projevu dokončila. Ale pamatuji si, že mne napadlo, že teď se všichni zvednou ze židlí a začnou mne vášnivě objímat. Všichni totiž měli ve tváři zvláštní směsici vděčnosti a šoku.

Později jsem stejné myšlenky vyslovila před svými POP studenty a dočkala se stejné reakce. Nikdo totiž ve skutečnosti nechce být neustále centrem vesmíru, protože to vytváří na člověka příliš velký tlak. Obzvláště neradi lidé slyší, že když pes udělá něco svévolného (jinými slovy, cokoli, co normální pes obvykle má chuť dělat a pro co ovšem nedostal svolení), stalo se tak proto, že psův odvolání nebyl pro psa dostatečně zajímavý a tudíž vlastně selhal.

Posuňme se nyní v čase skoro o rok dopředu, na jistý POP seminář. Pracovala jsem tam tehdy se skupinou instruktorů agility, kteří se zajímali o nějaké nové nástroje na zvládání problémových psů v kurzech. Když jsem nakousla výše zmíněné téma, všichni přisvědčili: „Ano, to studentům opravdu říkáme – psův odvolání má být pro psa v jednom kuse tou nejzajímavější věcí.“ Řekla jsem jim: „Co ale nevidíte, je to, že někteří z vašich studentů přijdou potom domů a tam pláčí, neboť cítí, že toho nikdy nebudou schopni!“ Všichni instruktoři se tehdy smáli a měli za to, že přeháním, ale ve skupině studentů, která byla také přítomna, všichni dychtivě přikyvovali.

Dala jsem jim příležitost sdělit instruktorům něco, co by jim sami od sebe nikdy neřekli. Pro jejich učitele to byl moment prozření.

Samozřejmě tu netvrdím, že byste pro svého psa neměli být zajímaví nebo atraktivní. Ale snažím se vás zprostit závažné povinnosti a těžkého břemene – být za všech okolností tou nejzajímavější věcí v celé galaxii. Tato idea má bohulibý původ, je správné, když vždy něco svému psu přinášíte, mělo by to tak být. Pokud tomu tak není, měli byste přehodnotit celkovou podobu tréninku a svou metodologii. Ale proto, aby se vašemu psu dařilo v agility, nemusíte věc dovádět do úplné dokonalosti. Není totiž žádným selháním, když se váš pes chce občas chovat jako... pes.

Budete-li používat Premackův princip a jiné nástroje v této knize popsané, dokážete získat pozornost psa, aniž byste o ni museli neustále bojovat s okolním prostředím. Zapamatujte si: jeden z důvodů, proč mít rád Premackův princip, je to, že odstraňuje konflikt „vy versus všechno ostatní“.

Když jsem tehdy na semináři se psy, kteří byli přivedeni kvůli svým problémům, demonstrovala různá cvičení, přišla za mnou ta instruktorka, která mi předtím potvrdila, že studentům také vždy říká, že mají být středem psiho vesmíru. Řekla: „OK. Už jim to nikdy říkat nebudu!“ Poté, co instruktorka tohoto klubu viděla reakce studentů, když jsem tohle téma načala – kroucení očima a pohledy plné beznaděje, a když potom viděla, že psi při použití několika POP metod začínají dávat pozor a vnímat, učinila tyto závěry:

- Věčně opakované: „ta nejdůležitější věc“, shazuje některým studentům sebevědomí, neboť si myslí, že nikdy nedokážou skutečně trénovat svého psa.
- Vychovat dobrého sportovního psa jde i bez tohoto přístupu. Cílem není zabránit vašemu psu, aby si na světě užíval i jiné věci než vás.

Nikdy nezapomenu na to, jak se jedna studentka rozplakala poté, co jsem prohlásila, že je to v pořádku, hraje-li si její border kolie v parku s jinými psy. Přivedla ji ke mně tehdy s tím, že je reaktivní v určitých kontextech: Snadno u ní vznikalo vzrušení, často překračovala svůj práh a nedala se pak uklidnit. Následně se tedy nemohla soustředit na výcvik v agility nebo flyballu. Této mé klientce instruktor dokonce řekl, že její kolie už nikdy nesmí jít do parku na procházku, **protože se jí tam líbí**

a užívá si to tam! Instruktor měl zkrátka za to, že tahle kolie se nikdy nestane dobrým závodníkem v agility ani flyballu, pokud se pro ni nestane jedinou zábavnou věcí na světě jen a pouze její majitelka. Problém byl evidentně způsoben nízkým prahem vzrušení. To, co pes potřeboval, byly dovednosti, které by tento práh zvýšily. Její problémy neměly vůbec nic společného ani s chozením do parku, ani s cizími psy. Má klientka se samozřejmě touto radou řídila, ale vskrytu byla smutná, neboť chození do parku jí opravdu chybělo.

Tato klientka se stala členkou jedné z mých prvních POP skupin. Ukázala jsem jí, jak by se mohl její pes naučit soustředění a jak naučit psa zůstat klidným i v situacích, které způsobovaly vzrušení. Ukázala jsem jí, jak snižovat reaktivitu pomocí kontra-podmiňování. A řekla jí, aby se psem začala zase chodit do parku. Ironické je, že asi o rok později přivedl do POP svého psa onen instruktor, který této klientce kdysi zakázal park. Později se stal jedním z nejnadanějších žáků a propagátorů POP.

Reframing čili přerámcování

Technika kontra-podmiňování, která má za úkol posunout vystrašenému psu perspektivu, obsahuje také koncept, kterému psychologové říkají **přerámcování (reframing)**. Upravila jsem tuto teorii tak, aby se dala použít u psů. Přerámcování znamená použití známých signálů a pravidel k tomu, aby situace, která hrozí vzbudit nežádoucí chování, vypadala jinak. Tato pozměněná dynamika vnímání přemění situaci na takovou, na kterou už pes umí reagovat nějakým lepším způsobem. Jinými slovy, pes říká: „Proti mně běží nějaký pes! Nesnáším to! HAF! HAF!“ My řekneme: „Proti tobě běží nějaký pes. To může znamenat jediné: hraje se hra: Běží na nás cizí pes! Hurá! Tady máš oblíbenou odměnu. Tuhle hru přece milujeme!“ Je-li rámeček nastaven takto, pes reaguje: „Jasně! Hrajeme mou oblíbenou hru! Skvěle!“ Reframing znamená dát nové vyznění známé a dříve stresující situaci.

V této knize najdete spoustu příkladů přerámcování. Často například používám pro psy, kteří mají startovací fobii na startovní čáře, podložku ze cvičení „jdi na místo“: „Tohle vlastně není žádná startovní čára. Je to ‚jdi na místo‘, a tohle cvičení miluješ! Jenom je náhodou zrovna tady, na startovní čáře.“ „Běží proti nám pes“ a „podívej se na tohle“ jsou dvě hry, které dokáží ze situace, která byla původně vnímána jako nepříjemná, vytvořit něco zábavného. Zkuste přemýšlet, jak přerámcovat ty situace, které u vašeho psa provokují nežádoucí reakce.

Přerámcování flyballových signálů pro usnadnění zón

Studentka POP měla teriéra, kterého stresovaly zóny. Dávala mu „two on two off“ (2o2o) signály a on vše předvedl správně a se zaujatým výrazem. Když mu dala signál „OK, jdi“, pomalu se vyplížil z kontaktní zóny, očuchával zem a odpoutal od ní svou pozornost až do doby, než jej poslala na novou překážku. Studentka chtěla, aby pes vyrazil z kontaktní překážky a rychle a nadšeně pokračoval k překážce další. Všimla jsem si, že trenérka stála nehnutě a dávala agility povely formálním tónem hlasu, stejným jako při obedienci. Její pes, který měl z povelů i z hlasu, kterým mu byly udělovány, obavy, když dostal povel „sednout“ nebo „lehnout“ hlasem z obediencie, na kontaktech pouze reagoval na tuto náhlou změnu v tónu hlasu a řeči těla. Tento pes nade vše zbožňoval flyball. Věděla jsem, že má už vybudovanou silnou podmíněnou emocionální odpověď na povely u flyballu a cítila jsem, že tyto povely by mohly problém s kontaktními překážkami vyřešit. Zeptala jsem se oné studentky, jaké startovní slovo používala při flyballu. Bylo to „get it!“. Postavila jsem se za kladinu a držela psa zpátky jako při flyballu. Pak jsem zašeptala: „Připraven...?“ Okamžitě se mu vrátil jeho šťastný flyballový postoj, tlačil mi na ruce, ale zůstával pevně na kladině. Požádala jsem jeho majitelku, aby se postavila poblíž tunelu, vypustila ho na „get it“ místo na „OK“, a pak mu ihned dala signál na tunel. Místo toho, aby se jako obvykle odplazil a začal očichávat okolí, tentokrát vyrazil a doslova doletěl do tunelu, bylo to obdivuhodné.

Má přítelkyně Jacky Juddová poznamenala, že se po použití povelů z flyballu v novém kontextu nejen změnil postoj dotyčného psa, ale změnilo se výrazně také vystupování mé studentky při udělování povelů. Když používala povely z flyballu, měla uvolněný postoj. Při flyballu totiž necítila napětí, které naopak tak často cítila při obedienci nebo agility. Flyball ji bavil a proto i její řeč těla sdělovala, že je v pohodě, a přesně tak se následně začal cítit i její pes.

Tolik jeden ze stručných, ale působivých příkladů účinnosti přerámcování.

Pes jiného z mých studentů nám poskytne trochu jiný příklad. Tento retrívr byl natolik úzkostný při setkání s neznámými lidmi, že na ně stále reaktivně štěkal. Tento pes zároveň vynikal v záchranářském výcviku a opravdu jej bavilo hledat lidi, aby si vysloužil svůj tenisák. Poradila jsem tedy jeho majitelce, aby mu při setkání s cizí osobou dala povel