

Poděkování

Moje srdečné poděkování patří mnoha duším. Julii, Johnymu a Robyn za to, že tu jsou. Můj svět je o tolik větší díky andělům trpělivosti, míru a vnímavosti – mému manželovi Darrylovi a synům Zacovi a Kaiovi.

Všem trenérům, kteří se podíleli na získávání mých zkušeností. Trenérům v Mořském světě – mnohým z nich, minulým i současným. Kdybych měla několik zmínit – Charmaine, Hazel, Susan, Sue, Lee, Tracey, Ryan, Carey, Alli, Zama, Reggie, Martin, Judy, Debbie, Kelly, Sarah, Colette, Hayley(s), Margaret, Sean, Kerry, Arenea, Terry, Mhlaba, Lungi a mnozí další. Trenéři z nejrůznějších zařízení po celém světě, kteří mě učili, inspirovali a dokonce mi dovolili spát na svých pohovkách během báječných cest – Wayne Nicol, Brian Ma, Chris a Morgane Davisovi, Ken Ramirez, František Šusta, Radek Zoula, Linda Clockie, Dave Leslie, Patsy Divine, Kim Terril, pan Kwek, Dr. Alla, Mohammed a Mohammed a Mohammed, pan Fathay, Leanne Jamieson, Deon Venter, Alta Viljoen, Geraldine La Cave a tak bych mohla pokračovat dál.

Zařízení, organizace a přátelé, kteří mi umožnili růst a získávat zkušenosti – Stephen Norval z truePoint Foundation, jóga guru Jean Arundel, Shaun Knock, Tony de Freitas, Judy Mann, Rudy van der Elst, Mark Penning, Wynter Worsthorne, Dave Morgan, Adrian Tordiffe, Robynn Ingle Moller, John Werth, Dominic Moss, Jimmy Amany, SAAMBR, IMATA, the AMBA, PAAZAB, the AKAAs, Horse Gentlers International, South African Police Services, the ARK, Zoo Praha, Sea World Orlando, National Zoological Gardens (SA), Disney Animal Kingdom, Shedd Aquarium, Brookfield Zoo, Hawaii Dolphin Quest, Hawaii Sea Life Park, Boudewijn Park, Park Asterix, Duisberg Zoo, ZooMarine Portugal, Lisbon Zoo, Giza Zoo staff, Singapore Underwater World staff, Cango Safari Park, Two Oceans Aquarium a další.

Fotografové, kteří mi dovolili použít své snímky – Peter Pinnock, Maitland Simms, Darrol Williams, Jane Smith, Gareth Malyon, Bianca Lee-Hawood, Kelly de Klerk, Darryl Harris a Leanne Jamieson.

To je jen několik lidí z celé řady, kteří obohatili můj život. Ve skutečnosti jich je mnohem víc. Pravda je, že pokud jsem se s vámi setkala, zanechali jste mě

bohatší. To byla jména lidí. Kdybych měla napsat jména zvířat, zabralo by to celou kapitolu. Mnohá z nich jsou jmenovaná v knize. Přitom je jich mnohem víc. Díky Bohu za zvířecí říši. Slova to nemohou vystihnout. Abych vyjmenovala několik – Gambit, Gandalph, Mushatu, Frodo, Jula, Khwezi, Kelpie, Kani, Freya(s), Kela, Sandy, Seamus, Whiskey, Clementine, Ingelosi, Tombi, Khanya, Zulu, Affrika, Vic, Benji, Shadow, Gimli, Boom Boom, Sasha(s), Pepper, Teabag, Dee, Mogwai, Prince, Peter, Gremlin, Wednesday, Morticia, Donald, Rum, Cola, Mahala, Black Tie, Ice, Khethiwe, Jabu, Illanga, Thuli, Bowie, Hlabathi, Moya, Thembeke, Dougal, Gerry, Terminator, Jaxon, Hobbit(s), Peanut, Po, Pip, Pavarotti, Chocolate, Hagar, Scratch, Boytjie, Buddy, Savannah, Cat, Max, Hermione, Philli, Tina, Cleo, Whiskey...

Seznam je nekonečný. Mohla bych pokračovat dál a dál...

Julie, děkuji za pomoc při editaci. Mým nakladatelům, Robin a Nadine.



Předmluva k českému vydání

V mém profesním životě trenéra zvířat bylo několik osob, které dnes s vděčností označuji za své učitele. Někteří z nich mě naučili logice tréninku, čtení řeči těla zvířat nebo rytmu práce a jiní mi zase vše uvedli do kontextu vědy. Gabby je mezi nimi výjimečná. Ona mě totiž naučila myslet a tréninku založenému na pragmatické vědě dala další rozměr. Ukázala mi, že mezi černobílými pravidly, které znám z knížek, je mnoho ploch různých odstínů šedi, se kterými si ani ten nejlepší analytický přístup neporadí, pokud si nepřizve na pomoc duši. A to nejen duši zvířete, které se obrazně dotýká její knížka, ale i duši trenéra.

Díky Gabby dnes vidím, že trénink zvířat není jen věda ověřená tisíci experimentů, ale hlavně umění, ve kterém se můžu spolu se svými zvířecími parťáky celý život zdokonalovat. Že je to krásná cesta, která nikdy nekončí a na které je pořád co objevovat. Že je to zkrátka duchovní disciplína, která prospívá nejen zvířeti, ale i trenérovi samotnému. A za tohle ti, Gabby, za sebe i všechny ostatní lidi a zvířata, moc děkuji.

*František Šusta, profesionální trenér zvířat a autor knihy
Trénink je rozhovor, ve kterém má i váš pes co říct*

Předmluva

Možná není náhoda, že slovo „KNOW“ („vědět“) zahrnuje slovo „NOW“ („ted“). Protože když jsme v přítomnosti, nejsme ovlivňováni domněnkami, minulými nebo současnými. Jednoduše vnímáme to, co je, a reagujeme, jak by reagovalo zvíře – pravdivě a čistě. A v tu chvíli opravdu víme.

Lidské bytosti mění planetu. Každý má zodpovědnost za to, pro jakou změnu se rozhodne. Je možné, že smutek, který můžeme najít na planetě, je jednoduše odrazem smutku, nevědomí a strachu, které hrozí samotnému základu lidstva. Tomu každý den věřím víc a víc. Na místech, kde rozeznám v lidských bytostech radost a pozitivní energii, si vždy všimnu, že se tato energie odráží ve světě kolem nich.

Mít to štěstí, že jste ve vztahu se zvířetem, to je neobyčejná výsada. Když se na ten vztah podíváme blíž, možná zjistíme, že před námi stojí bytost, která neklade žádné podmínky, jejímž jediným úkolem je dovést nás k uvědomělejší existenci. Jen si to představte. Představte si možnost, že každá naše akce a reakce ovlivňuje stav světa. Není dobrý ani špatný způsob, jaký mít vztah k takovému konceptu, ale pokud ho přijmeme jako náš systém domněnek, musíme převzít plnou odpovědnost za všechno, co se kolem nás děje. Když odpovědnost přijmeme, způsobíme takové změny, které jsou potřeba, abychom mohli planetu předat našim dětem.

Pravda je, že zvířata nás k takovému závěru mohou dovést. To jsem se od nich naučila jako jejich trenér. Jsou neustále v přítomnosti, pozorně sledují a jsou si každý okamžik zcela vědomi všeho ve svém okolí. Moji guruové. Moji

duchovní vůdcové. Netrápí se tím, co si oblečou zítra, nebo jak uklidí nepořádek, který udělali včera. Žijí teď. Přežívají tím nejlepším způsobem, jakým umí. To neznamená, že se neučí. Trénují zvířata, takže vím, že se mohou naučit mimořádné věci. Ale reagují bez podmínek. Nemají postranní úmysly. Jednají tak, aby přežila. A obecně, ve vztahu s lidmi zvířata reagují. Pokud posloucháme a sledujeme opravdu pozorně, pak budeme obdarováni přesným obrazem nás samých, a pokud takový obraz dostaneme, můžeme pracovat na tom, abychom byli více odpovědnými obyvateli planety. Darwinova evoluční teorie byla mnohými vnímána tak, že člověka umísťuje na vrcholek pyramidy. Jinými slovy – umísťuje ho nad zvířecí říši. Ale možná je opak pravdou. Pokud hledáme čisté vědomí, cíl všech náboženství a vyznání, pak musíme mířit k jednoduchým formám života. Možná je konečnou životní formou améba.

Tato kniha byla napsána na několika úrovních. Na jedné úrovni jsem sdílela mnoho příhod, které jsem zažila v průběhu času stráveného se zvířaty. Tyto zkušenosti mě obohatily a doufám, že i vy je uvidíte v živých barvách. Na další úrovni tyto příhody rozebírám, abych se podělila o životní lekce, které jsem se dozvěděla ze vzájemných interakcí. A konečně, jedna z těchto důležitých lekcí je to, že trenéři, kteří jsou pokorní a otevření lekcím, která nás zvířata učí, jsou zároveň úspěšnějšími trenéry zvířat. Takže, ať už jste trenéři zvířat, nebo se jen staráte o domácího mazlíčka, vhléd poskytnutý v této knize může zlepšit vaši schopnost být ve vztahu se zvířaty. Ráda bych znala vaše příběhy a slyšela vaše názory na myšlenky v knize „Dotkni se zvířecí duše“.

Úvod

Andělé přicházejí ve všech tvarech a velikostech.

Nervózně jsem uchopila Gandalphovu ohlávku a vedla ho do výběhu. Oba jsme kráčeli váhavě, já si dělala starosti, jak zareaguje, a on pravděpodobně nevěřil váhavé osobě po svém boku, možná v mém neklidném postoji cítil predátora. Pár kroků ven z malé arény a měla jsem srdce až v krku. Mladé hříbě se pravděpodobně cítilo stejně. Jako bychom vstupovali do neznáma a najednou ve chvíli, kdy jsme opouštěli hranice oploceného prostranství, mladý kůň vystřelil vpřed. Ačkoliv byl jen půl roku starý a tudíž ani zdaleka dospělý, vyrazil odhodlaně a já nebyla schopná udržet uzdu. Zakopla jsem, upadla a kopyto mi zasáhlo hlavu. Rázem to ze mě vyrazilo všechnu pýchu. Vstala jsem, otřesená, a cítila jsem vlhký pramínek krve stékající po tváři. Gandalph mě oběhl a stál několik kroků ode mě. S odvahou poháněnou adrenalinem jsem k němu došla, znovu jsem pevně chytila ohlávku, podívala jsem se do jeho krásných modrých očí, a v náhlém pocitu pokory jsem v nich uviděla učitele. Nahlas a bez váhání jsem poznamenala: „Tak dobře, pane. Jsem připravena dostat lekci.“ Nemám ponětí, kde se ve mně tahle slova vzala, ale tento okamžik způsobil, že se celá moje kariéra trenérky zvířat začala ubírat novým směrem, novou cestou na mé osobní duševní pouti. Tento okamžik předznamenal mnohé další chvíle, ve kterých jsem se s pokorou zamýšlela nad tím, co za člověka skutečně jsem. Odvedla jsem koně zpět do menšího výběhu a lekce začala. Učení, které Gandalph inspiroval, změnilo můj pohled na to, jak vnímám sama sebe. Protože jsem si uvědomila, že to, co se děje uvnitř mě, se odráží i v mém okolí. A když pracuji se zvířaty, vždy se při tom projeví odraz mého vnitřního já.

Zvířata mají neuvěřitelné duše, a většinou dělají to, co se po nich chce. Neberou si věci osobně. Prostě jenom existují, přijímají, co je, a dělají, co je potřeba. Jejich prostředí je jejich vesmír, a jejich vesmír je jejich průvodce. A když budeme pozorní, všimneme si, že jejich prostředí se skládá ze všeho, včetně nás samotných. Ve výsledku – když se díváme na náš vztah se zvířetem, díváme se do jedinečného a zasvěceného zrcadla. Zrcadla, které odráží oběma směry, pokud mu to umožníme. Protože stojí mezi dvěma dušemi, člověka a zvířete. Kdo má před sebou zvíře, nepotřebuje pohovku u psychologa. Zvíře nám položí všechny otázky a ukáže na všechny trhliny. Pravá přírodní terapie. Pokud se rozhodneme mu naslouchat.

Ve chvíli, kdy mě Gandolph probudil kopancem do hlavy, jsem za sebou měla roky trénování zvířat. Ale s koňmi jsem moc zkušeností neměla. Pamatuji si, že jsem na koních jako dítě jezdila. Bylo mi tak osm nebo devět. Můj instruktor jízdy byl mladík, který, jak si zpětně uvědomuji, neměl moc velkou důvěru v moje schopnosti jízdy na koni. Vždycky jsem dostala nejpomalejšího koně a pamatuji si, že jsem byla vystrašená. Snažila jsem se ze všech sil udržet s ostatními krok, ale můj utrmácený kůň nereagoval na naléhání, pravděpodobně znečitlivěl vůči neustálému komandování mladých nejistých dívek, jako jsem byla já. Přitom jsem zoufale chtěla mít s koněm vztah. Stejně jako hodně malých holčiček jsem o nich měla knížky, a usínala jsem se sny o „Černém Šejtánovi“, „Krásném hříběti“ a „Návratu do sedla“ zatímco jsem se dívala na plakáty vznešených hřebců na stěnách svého pokojíčku. Bohužel moje lekce ježdění ve mně vyvolaly jen pocit, že nejsem dost dobrá. Hodně jsem padala. Pamatuji si na jednu lekci, kde byl kůň podle mínění instruktora „tvrdohlavý“. Naštval se a řekl studentovi, který na koni seděl, aby seskočil. Nedůtklivý instruktor pak skočil na koně a začal ho bít. Kůň začal couvat a vzpínat se a instruktor křičel hlasitěji a hlasitěji. Vyděsilo mě to. Nebyla jsem si tehdy jistá, co mě děsí víc. Teď si myslím, že kdykoliv v přítomnosti zvířat cítím strach, pak je tu možnost, že tak možná empaticky vnímám strach, který zvířata cítí. Nedlouho poté, co instruktor předvedl svůj bravurní kousek, jsem lekce ježdění vzdala. Moje sebedůvěra byla rozprášena a vzpomínky na ty nervy drásající týdny ve mně vzbuzovaly neklid. Prostě jsem z toho neměla dobrý pocit. Stala se z toho představa zastrčená kamsi do dolního šuplíku.

Můj otec je veterinář. Dospívání jsem trávila po jeho boku, s úctou a údivem jsem sledovala jeho práci. Pamatuji si, jak zacházel s velmi obtížnými zvířaty, psy, kteří byli nesmírně agresivní a vystrašení. S laskavostí převzal

kontrolu nad situací a úspěšně provedl práci, díky sebejistotě, která byla z jeho vystupování jasně patrná. Vždycky jsme v rodině měli jedno nebo dvě opuštěná zvířata. Některá byla divoká a pustili jsme je zpět do divočiny poté, co vyrostla nebo se vzpamatovala. Některá byla domácími mazlíčky, stala se členy naší rodiny poté, co je někdo v otcově ordinaci zanechal z toho nebo onoho důvodu. Ordinance mého táty byla v přízemí našeho domu, takže zatoulaná a opuštěná zvířata nemusela do nového domova cestovat daleko.

Byl tu jeden třínohý siamský kocour jménem Kocour. Chytil se do pasti a po nezbytné amputaci přední nohy ho už majitelé nechtěli zpátky, tak jsme si ho vzali nahoru. Madam Knoflík, kříženec maltézského psíka, měla být uspaná, protože se její majitelé stěhovali. Spolu se čtyřmi štěňaty. Štěňatům jsme našli nový domov a Madam putovala nahoru, aby se stala součástí naší rodiny. Kotě Jasmínka, která byla ručně odchovaná poté, co málem umřela při požáru továrny. Ježek Mikuláš, kterého zaskočila městská zástavba. Zotavil se v krabici v obýváku a pak jsme ho pustili zpět do přírody. Ptáček myšák Plyšák, který jako ptáče vypadl z hnízda a zůstal v rezervaci poté, co jsme ho naučili létat. To jsou jen někteří z učitelů mého dospívání – něco z nesmírné inspirace, kterou jsem měla to štěstí poznat. I když jsem vztah s nimi tehdy brala jako samozřejmost a nevěděla jsem, že mě něco učí. Až při pohledu zpět mi došlo, že jsem byla jejich žákem. Tehdy jsem si myslela, že jsem milující člověk, který je zachraňuje, hrdina naplněný pocitem vlastní důležitosti, prostý nezbytné pokory.

Moje rebelující puberťácká léta mě nechala bez představy, co bych chtěla dělat se svým životem. Podvědomě jsem pravděpodobně vždycky věděla, že to bude něco se zvířaty, ale neměla jsem naplánovaný cíl. Na univerzitě jsem v rámci bakalářského studia dělala trochu psychologie, řečnictví a dramatu. Byl to šikovný tah mého podvědomí, protože jsem tak měla dobrou pozici, když mi byla nabídnuta práce ve světě zvířat. Ale o tom jsem tehdy nepřemýšlela. Než jsem šla na univerzitu, tak jsem nějaký čas cestovala a po získání titulu jsem měla v úmyslu cestovat opět.

Abych si našetřila na cestování přes moře, pracovala jsem po studiu na částečný úvazek v mnoha různých profesích. Zahrnovaly všechno od instruktorky aerobiku po číšnici. Jednou mi v tom chaosu činností zavolala kamarádka, že se jim uvolnilo místo, a pozvala mě, abych přišla na pohovor. Pracovala v Mořském světě v Durbanu v oddělení savců a ptáků s delfíny, lachtany a tučňáky. Vždycky jsem byla zvědavá, čím se živí, ale nikdy jsem si nepředstavovala, že

bych to mohla dělat sama. Neměla jsem co ztratit, tak jsem souhlasila, že na pohovor přijdu. Brala jsem to jako zkušenost. Jednalo se o práci trenéra mořských savců a komentátora vystoupení, a díky svému vzdělání jsem vyhovovala pracovním požadavkům. Ve smršti pohovoru, dříve, než jsem si mohla promyslet svou budoucnost, jsem nabídku přijala a moje plány na cestování vzaly za své. Propadla jsem tomu.

Ukázali mi delfíny a jeden z nich se převalil na záda, abych ho mohla pošimrat na břicho. Vedoucí, který mě prováděl, se tomu zasmál a řekl mi, ať se mu podívám na pupík. Ohromilo mě to. Takhle mořská zvířata mají pupíky. Okamžitě se stala osobností s vlastním charakterem a příběhem. A to byl začátek.

Postupně jsem byla více a více vtahována do světa trénování a péče o zvířata. Měla jsem tu čest spřátelit se s některými neuvěřitelnými delfíny, lachtany a tučňáky a naučila jsem se umění trénování zvířat pomocí operantního podmiňování a pozitivního posilování. Byla jsem si celkem jistá v metodice a přesvědčená, že se zvířata pracují v rovnocenném přátelství. S úspěchem jsem používala nově nabyté schopnosti na psy, kočky, prasata a sbírku dalších stvoření, se kterými jsem přišla do kontaktu. Dokonce jsem je využívala i při výchově svých dětí, když se narodily.

Když jsem potkala Gandalpha, byla jsem v tréninku po technologické stránce zběhlá a, popravdě řečeno, jsem si myslela, že vím všechno, co je možné vědět o modifikaci zvířecího chování. Vlastní důležitost byla otřesena Gandalphovým kopancem. Tahle všeznalka se se svou pýchou přepočítala. Jako by se mi zvířecí říše smála a jako vtip mi poslala Gandalpha. Potřebovala jsem pokoru, abych se mohla vydat na další cestu ve světě zvířat. A abych tu pokoru získala, musela jsem být sražena z piedestalu světece, nebo ještě lépe, vzata z hlavy a umístěna do srdce. Gandalph mě naučil nejdůležitější lekci, kterou jsem do té doby dostala nejen v kariéře, ale i v životě. A abych učení naslouchala, pýchu ze mě doslova vykopl a uvolnil tak místo pro pokoru. Ukázal mi, že poslouchání je stejně tak důležité, ne-li důležitější, jako mluvení.

Gandalph mě naučil, že abych mohla pokračovat ve svém poznávání zvířecího chování a jeho modifikaci, ale také abych získala rovnováhu ve svém životě, se musím podívat více do hloubky. Potřebovala jsem pochopit, že aby můj vztah se zvířaty fungoval efektivně, musím být efektivní vůdce. Tím nechci říct, že mám nad zvířetem navrch, ale že je mnohem důležitější přijmout odpovědnost za svoje činy. Přijmout roli vůdce pro mě není egoistické rozhodnutí.

Je to jednoduše snaha být pozorná a přemýšlet o svém jednání. Když zaujmu zodpovědný postoj, jsem úspěšná v životě i ve vztazích se všemi kolem sebe. Abych byla přesná, tak vnímám velký rozdíl mezi vůdcem a dominátorem. Tento koncept bude podrobně rozebrán v příštích kapitolách. Prozatím postačí konstatovat, že přijmout roli vůdce znamená převzít vládu nad svým životem a přijmout zodpovědnost za všechno, co se mi děje. Takže nemůžu z ničeho vinit zvířata nebo lidi kolem mě. Všechno je moje práce.

Trenéři zvířat rádi sdílí s ostatními chování, která zvířata naučili. A že se podařilo naučit je některé úžasné věci. Na konferencích ukazují neobyčejné úspěchy. Naučit delfíny, aby leželi klidně ve vodě a dobrovolně se podrobili umělému oplodnění. Naučit nosorožce, aby v klidu stáli, zatímco jim veterinář piluje roh. Naučit lva močit na povel. Neuvěřitelné. Trenéři jsou oceněni podle svých úspěchů. Pravdou je, že naučené chování není příčinou trenérova úspěchu. Základy jsou kořenem všeho. Mnoho lidí má se zvířaty vztah, ale formálně je necvičí. To je další lekce, kterou mi Gandolph předal. Vše je o vztahu. Pokud mám být efektivní ve své roli trenéra zvířat a specialisty na péči o zvířata a lidské bytosti, musím mít na paměti konečný důsledek – všechno, co udělám, ovlivňuje celkovou životní pohodu zvířete. „Konečný“ možná není to správné slovo. „Základní“ možná lépe vystihuje, co je stěžejním cílem každého vztahu. Všechny vztahy jsou výsledkem nějakého druhu komunikace. Při tréninku zvířat je každé chování, které naučím, vedlejším produktem tohoto vztahu. Vzájemné jednání nemůže fungovat bez vztahu. Co jsem se naučila jako trenér zvířat, to mi prozradilo hodně o sobě samé. Vyučování stále pokračuje a je to jeden z důvodů, proč mě fascinuje profese, kterou jsem si zvolila. Musím se smát, jak se moje realita zhroutila, když mě na to upozornila zvířata, se kterými jsem se setkala. Je legrační, že snáze přijmu radu od nich než od lidí. Dávají rady, ale nekladou si žádné podmínky.

Zmínila jsem jednoznačnost komunikace. Abychom byli srozumitelní, naše city i rozum musí být v harmonii. Vychovali mě jako katolíka. Byla to přísně zbožná výchova, s poučkami a nařízeními, které utvářely moji rozvíjející se mysl. Dávalo to smysl, na teoretické úrovni, a probouzelo to úctu v Boha. Ale ani jednou jsem se při svém náboženském vzdělávání a výuce v katolické škole necítila blízko Bohu. Katolický způsob propojení s Bohem mě učili jako intelektuální cvičení. Přirovnala bych to k čisté teorii, kterou se učí trenéři zvířat. To je jen část rovnice. První katolický duchovní zážitek jsem měla při návštěvě hrobu Vasca da Gamy v Portugalsku. Úplně mě to uchvátilo. Nachází se na

krásném místě, ale co mě skutečně oslovilo, byl Básník, který ho provázel na všech dobrodružných cestách lodí a dostal čestné místo v hrobce vedle Kapitána. Najednou jsem pochopila, že v hodinách dějepisu, které jsem absolvovala ve třídě, byla schovaná lidská srdečnost. Poprvé historie působila jako skutečná. A poprvé jsem zjistila, že výpravy byly zaznamenány ve verších.

Skutečnost, že umění mělo v těch letech takovou hodnověrnost, nadchlo moji nespoutanou část osobnosti. Uměním lidé vyjadřovali svoje pocity od počátku dějin. Moje zkušenosti jsou takové, že lidé jsou schopni dosáhnout neuvěřitelných věcí, když jsou inspirováni city. V této knize budu vyprávět, jak jsem zjistila, že musím dosáhnout určité míry souhry mezi pocity a racionalitou, abych udržela úspěšný vztah se zvířaty. Další životní lekce. City jsou způsob, jakým vnímáme život. Bez nich jsme živoucí mrtvolky. Je možné, a dokonce nutné, trénovat zvířata city. Souhra mezi city a racionalitou je něco, co je potřeba v každém životě, ale opět to je lekce, kterou jsem si potvrdila ve vztahu s divokými zvířaty. Měla jsem při trénování zvířat úspěch, ale až když jsem pochopila, že pocity jsou nezbytnou součástí mého jednání se zvířaty. Díky tomu byla moje komunikace dostatečně jasná. A to zlepšilo moje schopnosti trenéra.

Práce se zvířaty je inspirující činnost. Zkušenost jako z Doktora Doolittla. Skutečně s nimi komunikujeme. Reagujeme na ně a oni reagují na nás. Vztah s lidmi vyžaduje, abychom převzali plnou zodpovědnost za svoje činy, a stejně to je i se zvířaty. Ať už jsou domestikovaná nebo exotická, jsou vnímajícími bytostmi, schopna pocitů a velmi ovlivněná naší přítomností. Slyšela jsem argumenty, že zvířata nemají city, že nepřemýšlí v první osobě, ale já se na takové argumenty nacytat nenechám. Viděla jsem tolik zvířat dožadovat se komunikace ve snaze nám něco sdělit, často něco velmi důležitého. Většina mých zkušeností s tréninkem zvířat je prostřednictvím operantního podmiňování – posilování. Pro toho, kdo tuto metodiku nezná a chtěl by se o ní dozvědět víc, jsem základní principy této metody nastínila v dodatcích knihy, stejně jako své názory na různé tréninkové pomůcky. Ale pořád to je jen stručný náhled, a na toto téma toho bylo mnoho napsáno povolanějšími lidmi, než jsem já.

Záměrem této knihy je víc, než jen načrtnout principy modifikace chování. Vyličím lekce, které mi zvířata udělila. A pokud jim rozumím dobře, tak abychom jasně a úspěšně jednali se zvířaty, je důležité, abychom si našli čas a zhodnotili, kým jsme v osobním životě. Je možné se dorozumívat na mnoha různých úrovních. Trénování má teoretický základ. Jsou to definice a popisy veškerých možných postupů. Jenže, a v tom je pro mě pravé poselství, já

jsem ten, kdo definice a techniky realizuje. V životě nám společnost říká, co je špatně a co dobře. Ale jen naše osobní zkušenost a vlastní etický kodex v nás zanechá pocit „správnosti“ a „špatnosti“. Naše systémy víry všechno zabarvují subjektivním vnímáním. Víím, že všechny moje pocity ovlivní to, jak budu jednat se světem a vnímat svět – a to zase ovlivní reakci světa na mě.

Moje zkušenosti trenéra zvířat, a trenéra trenérů zvířat, mi říkají, že si musím dát velký pozor na všechno, co sděluji. Abych mohla být efektivní, musím si být vždy vědoma svého momentálního stavu. Z toho důvodu je nesmírně důležité být na nekonečné cestě za sebepoznáním, za dosažením uvědomění. Vždycky mi to připadalo jako nedomyšlený koncept, když jsem o něm slyšela mluvit lidi v duchovních kruzích, ale vědomí je ve skutečnosti velmi jednoduché. Vlastně to znamená být přítomný a v každém okamžiku vnímat a cítit. Jak dál vysvětlím, v tréninku zvířat to je nezbytné, protože když mám například špatnou náladu, budu komunikovat v tréninku jinak, než když jsem klidná. Na této cestě jsem si čím dál více uvědomovala, že když dávám jasné najevo svůj postoj, mám lepší výchozí pozici pro správné působení na ostatní a produktivní komunikaci se zvířaty a lidmi, se kterými jsem ve vztahu.

Měla jsem to štěstí, že jsem dostala mnoho zahanbujících a také fascinujících lekcí, a každým coulem víím, že moje cesta ještě neskončila. Pořád toho zbývá hodně k naučení. Často se mi zdá, že se zvířecí říše stále culí a užívá si svého smyslu pro humor. Gandalph mě naučil smát se spolu s nimi. To se neobejde, stejně jako život, bez jistého smyslu pro humor. Humor je okno do pokory. Co jsem se naučila, zlepšilo moje schopnosti, ale co víc, zjistila jsem, že se rovněž podstatně vylepšily moje méně formální vztahy s domácím zvířincem psů, koček, koní, ptáků, hadů a prasete. Zvířata mě doma méně vytáčí a jsem mnohem vnímavější k tomu, jak mě odráží. A konečně, nejzajímavější ze všeho je to, že jsem zjistila, že tahle lekce významně zlepšila vztahy s lidmi v mém okolí. A znovu opakuji, rozhodně jsem nedošla na konec cesty. Už se těším na další dobrodružství s tvory, kteří mě toho naučili mnohem více než já je. Lekce, o které bych se s vámi všemi chtěla podělit.

Když jsme sebevědomí, jednoznační a neklademe si podmínky, to samé bude platit i pro vztah se zvířaty. Musíme být schopni rozlišit mezi naším egem a naším pravým já. V srdci našeho bytí, pod naším egem, máme k dispozici neomezené možnosti. Když jsem měla tušení, že bych měla odložit obavy, předsudky a myšlenky na to, jaké by věci „měly, mohly být, kdyby jenom...“, měla jsem osvobozující pocit, že mohu být v přítomnosti a dělat cokoliv. Vidím

svoje ego jako jedinečného posla, který mi připomíná, že musím brát v úvahu větší obraz. Pomáhá mi vidět své ego jako tichý hlas v mé hlavě, který mi říká, co mám dělat, soudí mě a ostatní a snaží se řídit můj život. Když poznám, že někdo tomu egu naslouchá, tak si uvědomím, že já mám moc tomu hlasu naslouchat nebo nenaslouchat. Když půjdu o krok dál v poznání rozdílu mezi hlasem a mým pozorovatelem, tak pochopím, že všechny moje strachy, obavy a naučené postoje se projevují v tom hlase. Omezují způsob, jakým vnímám svět, a omezují schopnost náležitě jednat. Pozorovatel tohoto slabého hlasu je mnohem moudřejší, s neomezeným potenciálem dokázat víc, než si kdy dokážu představit.



Vůdcovství je dávat a přijímat

Mám skvělou učitelku jógy. Zatímco se nás na hodinách snaží svázat do uzlů, sype ze sebe perly moudrosti. Po jedné velmi intenzivní části, kdy jsem vyčerpala všechnu svoji energii až na hranici možností, nás vyzvala, abychom si na chvíli lehli a jen vnímali, co jsme právě dělali. Jak jsme tak leželi, podělila se s námi: „Když jsme hotovi s nějakou činností, což je dávání, najděte si čas na to jen tak být, což je přijímání.“ Nikdy předtím jsem neviděla souvislost mezi aktem bytí v přítomnosti – být – a přijímáním. Tak pozoruhodné prohlášení mě dojalo. Vykládala jsem si to tak, že vnímat a být v přítomnosti nevyžaduje žádnou činnost. Jako mnoho žen a pravděpodobně i mužů se umím obrnit proti urážce, ale komplimenty nebo dárky moc elegantně nepřijímám. Pochvala mě přivede k slzám, zatímco urážka mě zanechá chladnou. Abych mohla vnímat a mít jasno, což je duševní touha mnoha z nás, musím být ve stavu vnímání. Musím být schopna přijímat bez soudu a bez obav.

Snažit se nebo stát se

Tahle lekce pro mě jako trenérku zvířat měla velký význam. V podstatě jsem zjistila, že když se „snažím“ udělat něco se zvířetem, tak nejsem ve stavu vnímání. Akt „snažení se“ si klade podmínky – cílem je něco dokončit. Pak bych skutečně dominovala nad zvířetem. Na druhou stranu, když jsem přítomná a oproštěná od konečného cíle, budu snáze vnímat to, co mi zvíře bude sdělovat. Proto bude

pravděpodobnější, že se k cíli dopracujeme. To představuje rozdíl mezi vedením zvířete a rozkazováním, co má dělat. Pro trénování zvířat je potřeba nějaké dělání i bytí. Dávání i přijímání. Abych to řekla úplně jasně – dávání se stane přijímáním.

Frodo je skvělá delfíní matriarcha. Je neuvěřitelnou matkou a babičkou. Byla jedním z prvních delfínů, které jsem trénovala. I dnes si s ní stále hraji a není tréninková lekce, při níž bych se nesmála její moudrosti a jejímu provokování. Provokování v tom nejhezčím slova smyslu. Když jsem s Frodo, skutečně se cítím, jako bych ležela na pohovce schopného psychologa. Terapeut pořád dokola opakuje otázku. Ta otázka zní: „Jsi si jistá?“ Frodo se mnou bude spolupracovat a užívat si, jen dokud budu naprosto soustředěná. Takže není překvapením, že když navštívila představení skupina mých přátel, mezi kterými byl i můj potenciální nápadník, Frodo odmítla dělat cokoli. Za celý den neudělala jedinou chybu, nechybovala ani v jediném představení v předěšlém týdnu, takže jsem si neuměla vysvětlit, proč se rozhodla nic nepředvádět. V důsledku toho jsem se cítila při vystoupení trochu nejistě. Frodo plavala na opačném konci bazénu, bez zájmu. Komentátor musel čas „vyplňovat vatou“, což děláme, aby se představení nezadrhlo. Když komentátor začne „vyplňovat vatou“, většinou to vypadá jako součást představení. Vykládá fakta o delfínech a podobně. Ale jak pokračuje, často nakonec skončí tím, že publiku řekne něco jako: „Víte, nejsou to zvířatoboti. Nemůžeme jednoduše natáhnout pérko a spustit vystoupení. Někdy se na to necítí.“

To upozorní obecnost, že ne všechno jde podle plánu. Aby zlehčil situaci, tak se mě komentátor zeptal, jestli jsem si nevzala špatný deodorant. To moji sebedůvěru moc nepovzbudilo. Stále jsem si představovala, jak se můj potencionální partner ušklíbá. Přála jsem si se na místě propadnout do země. Stát na okraji bazénu nikam nevedlo, tak jsem si couvla, abych se nad situací zamyslela. Možná poprvé za celou dobu jsem se na Frodo podívala pořádně. Dívala jsem se na ni a všimla si, že se dívá na mě. Pochopitelně si povšimla, že se objekt mého zájmu změnil. Takže její také. Váhavě se přiblížila na mou stranu bazénu, převalila se ve vodě a prsní ploutví rozcísla hladinu. Jedním okem po mě mrkla, jako by mě hodnotila. Zapomněla jsem na svůj společenský život a usmála jsem se. Vzpomněla jsem si, proč zbožňuji delfíní dámu, která je přede mnou. A byla jsem zpět. Položila mi otázku znovu, a tentokrát jsem si jistá byla. Vystoupila jsem zpět na plošinu a ona na mě byla připravená. Když představení začalo, byla jsem totiž na ni soustředěná jen z pěti procent,

zatímco moje pozornost se z devadesáti pěti procent zaobírala mými přáteli. Frodo na to odpověděla stejnou mírou pozornosti.

Zvířata žijí v hierarchiích, které mají zajistit jejich přežití. Pokud je ve skupině vůdce nebo více dominantní zvíře, dovolí mu ostatní tuto roli zastávat tak dlouho, dokud bude vůdčí zvíře dost silné na to, aby jim zajistilo přežití. Jediný způsob, jak to mohou prověřit, je čas od času postavit vůdce před nějakou výzvou, zvláště ve chvíli, kdy jejich vůdcovství není tak zřejmé, jak by v onen moment mělo být. Často tyhle výzvy zažívám s lidmi, které v práci vedu. Když se cítím nejhůře, tak zaměstnanci začnou rebelovat a zkoušet moji autoritu. Oni potřebují cítit, že se na mě mohou spolehnout, že mám situaci pevně v rukou. Se stejným zpochybňováním a vrtkavostí se setkávám i u svých dětí. Když jsem unavená a měla jsem špatný den, tak jsou jejich pokusy o získání mé pozornosti až zákeřné. V uvedeném příkladu Frodo dělala to samé; testovala, jestli jsem ještě pořád v partnerství s ní, napadala moji pozici v našem vztahu.

Proaktivní budování vztahu

Učili mě, že v situacích, jako byla ta s Frodo, určí výsledek tréninku právě způsob, jakým se rozhodnu být ve vztahu se zvířetem. V podstatě – co dáte, to dostanete. Je to jeden z důvodů, proč jsem si pro trénink zvířat vybrala systém založený na odměnách. Nejenže mi metoda umožňuje společnou řeč se zvířetem, ale pomáhá mi soustředit se na to dobré. Když se soustředím na to dobré místo špatného, a když musím to dobré potvrdit pokaždé, když to vidím, tak se více pohybuji na konstruktivní straně lekce. Jsem více proaktivní než reaktivní. A na tom chci mít založený vztah se zvířetem. A co víc, pokud zvíře nebo člověk dostanou možnost zapojit se dobrovolně a jsou za požadovanou práci odměněni, i příště si pravděpodobně vyberou spolupráci. A tak jsem si vytvořila vztah se zvířetem, které se rozhodlo vytvořit si vztah se mnou.

Na druhou stranu, pokud zvíře nemá na výběr a je nuceno se podřídít, pak se nedá mluvit o vytvoření vztahu. Chování provede znovu, ale jen dokud je přítomný trestající prvek – v tom ale není žádné hlubší zamyšlení ani volba. Často se dá říci, že zvíře ani nepřemýšlí nad tím, co dělá, jen se snaží vyhnout se trestu. Tuto velmi cennou lekci mi daly moje děti. Pochopila jsem, že se nijak neliším od zvířat. Bezpočet hodin, které jsem během mých rebelujících

Obsah

Předmluva k českému vydání / 11

Předmluva / 13

Úvod / 15

Vůdcovství je dávat a přijímat / 23

Snažit se nebo stát se / 23

Proaktivní budování vztahu / 25

Vůdci, ke kterým chceme být přirovnáni / 27

Mylné představy o smečkové hierarchii / 31

Asertivní, agresivní nebo submisivní / 33

Hrát si znamená být v přítomnosti / 35

Osobní systémy víry / 36

Naslouchání / 38

„Vést“ versus „dominovat“ / 39

Rozvíjíme v sobě kvality vůdce / 42

Zmatky ze soucitu / 43

Mateřská empatie / 45

Myslete „ano“, když říkáte „ano“ / 47

Musí být jasné, že dar je zasloužený / 49

Dobry vůdce je sám o sobě odměnou / 50

Jednoduché je efektivní / 51

Spravedlnosti bude učiněno zadost, tak buďte féroví / 51

Úloha řeči těla / 53

Dostáváme, co dáváme / 56

Šedá je matoucí, černá nebo bílá jsou jednoznačné	/	57
Malé triky velkých mistrů	/	58
Vnímejte	/	59
Kvalita vaší pozornosti	/	59
Přebíráme zodpovědnost za svoje činy	/	60
Hrát si, hrát si, hrát si	/	61

Jedinečnost zvířecích smyslů / 63

Vnímání samotné	/	65
Trénování trenérů v sebedůvěře	/	65
Zvládnání dynamiky uvnitř skupiny	/	66
Důvěra ve vztahu	/	67

Proč děláme, co děláme – vyjadřování našeho skutečného já / 69

První lekce	/	69
Milovat je natolik, že je necháme jít	/	71
Smysl	/	71

Síla volby – svobodná vůle / 74

Všechno to je jen ve vaší hlavě	/	75
Není to osobní	/	77
Emocionální vědomí	/	78
Volba je mocná	/	79
Kdo jsme?	/	81

Odpovědnost – příčina a následek / 82

Žádné problémy!!	/	82
Polidšťování	/	83
Síla slov	/	84
Systémy domněnek a výmluvy	/	86

Ne všechno je takové, jak se zdá: přesvědčení a iluze / 88

Hlas ve vaší hlavě	/	88
Alfa a beta stavy mysli	/	89
Duchovní alfa stav	/	90

Sebejistota a alfa stav / 91

Podceňování zvířat / 93

Intuice a vnímání / 95

Co nás omezuje v komunikaci se zvířaty? / 95

Intuice a péče o zvířata / 98

Takže musím být čaroděj nebo čarodějka, abych to dokázala? / 99

Kde jsou meze našich zkušeností? / 104

Intuice zlepšující komunikaci / 107

Rozvíjení možností vaší intuice / 109

První dojem / 109

Zaseknutý v mysli / 111

Vnímání přítomného okamžiku / 112

Je vaše plátno pomalované, nebo připravené na nový obraz? / 114

Připustit si a procvičovat / 115

A ještě jednou – nepřestávejte si hrát / 117

Zpětná vazba / 118

Je ztracený ten, kdo váhá / 118

Pohodlí a nepohodlí / 120

Naučená bezmoc / 120

Strach versus láska / 121

Nepohodlí je informace / 123

Buďte otevření / 124

Pochopit obavy / 126

Držte se svého tempa / 126

Pozorujte pečlivě / 127

Jistota přináší jistotu / 128

Na začátku / 129

Křičte, abyste byli důslední / 130

Nerozhodnost je naředené Nic / 131

Naslouchání znamením – vzájemná opora / 132

Jenom zpětná vazba / 133

Není žádné „to je špatně“ nebo „to je správně“, je jenom „to je“ / 133

Tolerance týrání / 134

Objektivní rozhraní / 136

Zásada PRST / 137

Odráží se v nich náš vnitřní stav – princip zrcadla / 139

Odráží naši úzkost / 140

Děti a sebejistota / 141

Přenáší se na ně naše tíseň / 142

Zvířata jako jasnovidci / 144

Srozumitelně – bez předsudků / 145

Dělat, co je potřeba dělat / 145

Porota a popravčí – v naší hlavě / 147

Řeč zabíjí kouzlo okamžiku / 150

Moyina lekce zachraňuje životy / 150

Předsudky omezují potenciál / 151

Záměr – Vesmír se postará o detaily / 153

Jen buďte / 153

Představa konečného výsledku / 154

Představte si to a vesmír se postará o detaily / 156

Na co se soustředíme, to narůstá / 158

Naše chybná pozornost řídí jejich činy / 159

Kdy přesměrovat... / 160

Odměňte jen to, co chcete / 161

Upevnění chování / 162

Vyhasínání nežádoucího chování / 163

Ego – přítel, nebo padouch? / 165

O čem je tedy to „být v přítomnosti“? / 166

Co způsobuje, že se odpoutáme od přítomnosti? / 167

Vědomí subjektu / 170

Vědomí objektu / 171

Vůdcovství versus dominance –

kteřý způsob si uvědomuje sebe sama? / 171

Ego mezi lidmi	/	172
Co můžeme udělat, abychom překonali a umenšili ego?	/	173
Neztraťte se v přemostění, jděte s proudem	/	176
Neberte si jejich přirozené sklony osobně	/	176
Trénink zvířat je lekce v sebeuvědomění	/	177
Poznámka na konec	/	180

Závěr / 181

Dodatek – Úvod do teorie modifikace chování / 185

Proč se obtěžovat s terminologií?	/	185
Operantní podmiňování	/	190
Operantní podmiňování používá trestání a posilování	/	190
Trenéři jako sekundární posilovače	/	193
Motivace a přirozené chování	/	196
Přemostění	/	197
Povely	/	201
Rozdíl mezi pozitivním a negativním posílením	/	202
Rozvrhy posilování	/	204
Jak tedy vlastně trénujeme?	/	205

Použitá literatura / 208

O autorce / 209

Další tituly z Nakladatelství PLOT

František Šusta

Trénink je rozhovor, ve kterém má i váš pes co říct

V současné době asi není v České republice trenér, který by k pozitivním metodám výcviku měl tolik co říct jako RNDr. František Šusta. Mezinárodně uznávaný trenér zvířat ověnčený řadou ocenění má totiž krom soukromé kynologické praxe možnost praktikovat své metody i v zaměstnání, v zoologické zahradě, kde předvádí ukázky a vede návky k nápravě problémových chování. A na to, abyste se stejnou cestou domluvili nejen se psem, ale i koněm, papouškem či Vaší kočkou, už musíte o pozitivním posilování vědět opravdu hodně – a co je ještě důležitější, musíte o tom i hodně přemýšlet.

228 stran, černobílé fotografie, formát 165 x 235, pevná vazba, cena 369 Kč.



John Bradshaw

Cesta do psí mysli

John Bradshaw, profesor antrozologie na univerzitě v Bristolu, shrnul ve své knize nejmodernější poznatky o původu psů, o tom, jak vnímají svět kolem sebe, jak o něm přemýšlejí, co cítí a jak se během staletí vyvíjely jejich vztahy s člověkem. Vyvrací řadu domněnek souvisejících s dominancí v psí smečce a předkládá čtenářům přesvědčivé a vědecky podložené úvahy a teorie s cílem hájit právo psů na lepší život.

Psi jsou věrnými společníky lidí již desítky tisíc let. Přesto se psi v současnosti nacházejí na pokraji obrovské krize. Před sto lety byla naprostá většina psů užívaná k práci, a proto byli šlechtěni k tomu, aby byli zdraví a odolní a aby byli lidem dobrými společníky. Během posledních desetiletí však došlo k tomu, že mnohé z těchto dříve žádoucích vlastností ztratily na významu a psi jsou šlechtěni hlavně proto, aby splňovali naše požadavky ohledně vzhledu, spíše než aby byli zdraví a společenší. Vyjma toho až příliš často zacházíme se psy jako s vlky nebo jako s chlupatými lidmi, třebaže nejsou ani jedno z toho. Zkrátka, je toho spousta, co bychom měli na svém přístupu k psům změnit, a to co nejdřív.

300 stran, černobílé ilustrace, formát 165 x 235, pevná vazba, cena 469 Kč.



Knihy i DVD si můžete objednat na adrese nakladatelstvi@plotknihy.cz nebo na telefonním čísle **220 516 196**.

Kompletní nabídku vydaných i připravovaných titulů naleznete na našich internetových stránkách www.plotknihy.cz.

Gabby Harrisová

Dotkni se zvířecí duše

Jak poznávat zvířata nejen hlavou, ale i srdcem

Z anglického originálu *Touching Animal Souls*, vydaného nakladatelstvím Kima Global Publishers, přeložila Kateřina Lerlová

Fotografie archiv autorky

Redakce Patricia Tošnerová

Grafická úprava Anna Gutová

Sazba Matěj Barták

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2, 169 00 Praha 6,
www.plotknihy.cz, jako svou 278. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2015

Vydání první, Praha 2015

ISBN 978-80-7428-265-2