

František Šusta

Lidsko-psí konverzace

Jak si vytvořit komunikační signály
pro snazší život

NAKLADATELSTVÍ



Praha, 2021

Praktické návody v této knize slouží pro čtenářovu inspiraci a pro správnou funkčnost musejí být aplikovány s maximálním citem a s respektem k individuálním potřebám a odlišnostem každého zvířete. Autor a nakladatel nenesou odpovědnost v případě náhodných nebo následných škod vzniklých na základě opatření, provádění nebo používání pokynů a doporučení obsažených v této knize nebo v souvislosti s nimi.

Copyright © RNDr. František Šusta, 2021

Illustrations © RNDr. František Šusta, 2021

Photos © František Šusta mladší, Zdeněk Blata, Jitka Metličková a archiv autora, 2021

© Nakladatelství PLOT, 2021

ISBN 978-80-7428-409-0

Poděkování

Knížka, kterou dostáváte do ruky, je v mnoha směrech jiná, než ty předchozí. Je sice o tréninku, ale stejnou měrou (a snad i víc) je o normálním životě. O obyčejných každodenních radostech i strastech, kterými s námi jde i náš pes. A proto tím, kdo se o tuhle knížku zasloužil nejvíce, i když to sama neví, je moje žena Karina. Děkuji ti za to, že mě držíš na zemi, připomínáš mi krásy normálního světa a vracíš mě z mého „tréninkového obláčku na nebesích“ mezi normální „praktické smrtelníky“. Moc to potřebuju. Děkuji i všem našim dětem za to, že vím, co je to život se psem v pořádně velké rodině, a znám snad všechny verze toho, co se může v takové partičce stát.

Děkuji všem těm, kdo mi pomohli konzultacemi nad obsahem knihy: Katce Lerlové, Matějovi Bartákovi, Lence Blachové, Kubovi Beranovi, Tereze Nekovářové, Nicki Boydové ze Zoo Sand Diego, Prof. Susan G. Friedmanové a Gabby Harrisové. Za inspiraci k tabulce slovních podnětů děkuji Viki Obetkové. Mé velké díky patří každému, kdo pro tuhle knížku poskytnul svůj příběh z praxe – Blance, Janě, Elišce, Tomášovi, Lucce, Evě a Patrikovi. Jsem moc rád, že existujete a že se díky vašim zprávám učím možná víc já od vás, než vy ode mne.

Za inspiraci ke cvičením s lidskou myslí děkuji své kolegyni Petře Jaškové a svým lektorům NLP Johannesu Bhagatu Zeilhoferovi a Jitce Sanandě Naušové. Díky vám vidím a cítím věci ve větších souvislostech, než mi velí popisná věda. A je to přesně to, co mi chybělo k pochopení něčeho, jako je vztah člověk–pes.

Děkuji všem lidským i psím klientům mých praktických lekcí, konzultací a táborů, kteří mě spolu se svými psy učí dnes a denně, co je to psí život, co je to život se psem a že na světě neexistují dva stejní psi ani lidé. A na závěr samozřejmě musím poděkovat svým fenkám Rozárce a Verunce, které tuhle knihu vlastně napsaly se mnou vším tím, co jsme spolu za ty roky zažili. Tahle knížka je hlavně o vás.

Obsah

Jak chápat tuto knihu / 7

Úvod / 9

KAPITOLA 1

Nejprve si vyjasněme / 11

Výuka/výchova / 11

Nejde o to, jak to zní, ale co to znamená / 13

Kouzlo zvané ZOBEČNĚNÍ / 14

Bez vztahu to nefunguje / 15

KAPITOLA 2

Jak spolu budeme mluvit / 17

Tón hlasu – Jak se cítím a o čem mluvím / 17

Praktické cvičení – Poznej svůj hlas / 18

Něco málo o slibech / 21

Praktické cvičení – Přeladění tónu a „kotva“ / 22

Zhiva a Blanka / 25

Jak zvířata rozlišují slova? / 27

Praktické cvičení – Čemu váš pes rozumí? / 30

Tabulka slov pro život / 33

KAPITOLA 3

Jméno psa aneb Mluvím s tebou, chci, abys mě vnímal / 40

Praktické cvičení – Jak vybudovat funkční jméno? / 42

Zrychlujeme reakci aneb Kouzlo krátké šance / 45

Praktické cvičení – zrychlení reakce na jméno / 45

Mluvím s ním, nebo se svou představou o něm? / 48

Praktické cvičení – Jméno jako nálepka / 48

Praktické cvičení – Co od něho chci? / 51

KAPITOLA 4

Začínáme konverzovat / 54

Základní dialog pro výuku / 54

Praktické cvičení – Základní dialog / 56

Význam „nulové“ pozice ve výchově aneb „Pěkně prosím“ / 63

Konec lekce (end of session cue) – „Nemá cenu, abys nabízel

další chování“ nebo ve výchově „Já ti teď nemám co dát“ / 65

Praktické cvičení – Signál o konci lekce (a možná i o začátku) / 66

O kouzelném chrastítku / 69

Praktické cvičení – Seznámení s cizím člověkem na povel / 70

Arya, Jana a kouzelné chrastítko / 75

Malá rekapitulace / 78

KAPITOLA 5

Signály o nesouhlasu / 80

Zákazový signál (delta cue čili obyčejné „Fuj“) –

„Máš poslední šanci“ nebo také „Tady jsem JÁ, tady je to MOJE“ / 81

Praktické cvičení – Ujasněte si delta signál / 83

Signál o marnosti (no reward marker) – „Tímhle chování se k odměně

nedostaneš“ nebo ve výchově „Děkuju, ale tohle nepotřebuju“ / 86

Praktické cvičení – Jak naučit zprávu o chybě a marnosti / 87

Yasmín a Eliška / 93

Velké „default behavior“ – Pes říká „Je to na mě složité, potřebuji chvíli

pauzu“ nebo ve výchově „Potřebuju pauzu, jinak za sebe neručím“ / 95

Praktické cvičení – Jak naučit psa říci si „v klidu o klid“ / 97

Malá rekapitulace / 104

KAPITOLA 6

Vodítko tu není pro boj, ale pro komunikaci / 107

První krůčky „bez partnera“ / 108

Praktické cvičení – Kouzla s vodítkem / 110

Další krůčky „s partnerem“ / 114

Praktické cvičení – Kouzla s vodítkem / 114

Tanec v narvaném sále ve dvě ráno / 118

Praktické cvičení – Obcházeční obloučky / 119

Qwenn a Tomáš / 129

KAPITOLA 7

Malé zprávy s velkým významem / 133

Keep going signal (dále KGS) – „Jsi na správné cestě“ nebo ve výchově „Potřebuju, abys vydržel“ / 134

Praktické cvičení – Ještě chvilku vydrž / 135

Confirmative bridge (dále CB) – „Dílčí úkol jsi zvládl, ještě bude další“ nebo ve výchově „Jsem s tvým výkonem spokojený, dál už nepotřebuju“ / 139

Praktické cvičení – Záloha na odměnu / 140

Joey a Lucka / 142

Bridge pro jackpot (dále JB) „Zasloužil sis obrovskou odměnu“ nebo ve výchově „Udělal jsi mi obrovskou radost“ / 144

Praktické cvičení – Za co jsou prémie / 146

Co váš pes vlastně preferuje? / 149

Praktické cvičení – Co je pro něj TOP? / 149

KAPITOLA 8

Pojistky bezpečnosti / 152

Přivolání z krize (Emergency recall, dále jako ER) aneb „Je tu něco super!“ / 153

Praktické cvičení – „Ježíškův zvoneček“ / 155

Evina štěňata / 159

Automatické zastavení aneb Povolení svalů na slovní „zaklínadlo“ / 162

Praktické cvičení – Kouzelné slovíčko k zastavení světa / 163

Jerry a Jana / 172

KAPITOLA 9

Slovník máme – a co teď s ním? / 175

Tvoříme věty / 186

Co když vám slova chybějí? / 189

Archie a Patrik / 191

Závěr / 194

O autorovi / 196

PŘEDMLUVA

Jak chápat tuto knihu

Na počátku téhle knížky byla moje potřeba napsat krátký a jednoduchý přehled toho, co se mi na praktických lekcích se psy opakovalo stále dokola. Těch několik cvičení, kterými si tak často v různých obměnách s klienty procházíme, aby jejich pes pochopil některý ze základních signálů pro úspěšnou lidsko-psí komunikaci. A tak jsem začal psát tu „krátkou a jasnou“ knížku s univerzálními návody pro všechny... a během psaní jsem pochopil, že taková knížka nikdy nemůže vzniknout. Lidé a psi jsou totiž živé bytosti a základní vlastností živých bytostí je variabilita. Každý pes je jiný a každý člověk je jiný. A pokud spolu mají komunikovat, nemůže to být jazyk někoho třetího, ale jejich vlastní. A ten si spolu napíšou nejlépe sami. To, co jim mohu nabídnout já, je inspirace. Můžu jim ukázat, kolik různých signálů a komunikačních prvků obsahuje ten krásný obor zvaný pozitivní trénink zvířat a jaký je jejich význam. Mohu vést majitele psa k zamyšlení, jak moc se právě jeho pes liší od lachtana a jak bude tím pádem třeba tu vědecky podloženou metodiku pro lachtany upravit, aby jí právě tenhle pes rozuměl a přijal. Můžu ukázat, jak taková komunikace funguje mezi mnou a mými psy a jak v jiné podobě funguje mezi ostatními. **Ale nemohu nikomu říkat „tohle udělej, to vždycky zabere“.** Nebyla by to pravda.

Tuhle knížku tedy **chápejte jako inspiraci**, kterou můžete podle libosti rozvíjet. A také jako příběh mojí vlastní cesty, kdy jsem si během psaní dělal pořádek ve své komunikaci s mojí fenkou Verunkou. Několikrát jsem zjistil, kde sám dělám chybu a proč je Verunka z některých slov zmatená. Signál jsem pak opravil a přecvičil. Díky tabulce slovních podnětů jsem si ujasnil, kolik zpráv doopravdy používám a kolik by jich bylo ještě možných. Během psaní jsem tvořil další návody pro cvičení, která vám umožní lépe poznat svět vašeho



psa a dokonce i vaše vlastní přesvědčení, zvyky a touhy. A protože mi tyto návody pomáhala ověřovat řada lidsko-psích dvojic, zjistil jsem, jak rozdílný svět prožívá každý ze psů i lidí.

Určitě tuto knihu nechápejte jako seznam všeho, co by měl váš pes umět. Nenajdete tu cviky základní poslušnosti ani triky z nejrůznějších psích sportů. Počítám totiž s tím, že takové běžně učené cviky se naučíte podle svých preferencí sami nebo s pomocí svých psích trenérů. V této knize se soustředím na nácvik těch signálů a prvků komunikace, které se tak často neučí a které právě proto často chybějí v komunikaci lidí a jejich psů. **Nemají popírat základní výcvik, ale doplňovat ho pro váš spokojený společný život.**

Přeji vám proto, ať si s touhle knížkou ještě lépe porozumíte se svým psem. Ať společně objevíte to, co jste jeden o druhém nevěděli, a hlavně ať vás to baví. Vždyť právě proto si psa obvykle pořizujeme.

Úvod

Zkuste si představit, že DO VAŠEHO DOMOVA PŘIBYL MIMOZEMŠŤAN. Ano, já vím, že tohle klišé už bylo ve spoustě filmů. Jenže tenhle „emzák“ k vám nepřišel poznat, co je to láska, ani ho nebudete vracet domů na rodnou planetu. V lásce, alespoň k člověku, je přirozeným přeborníkem a jeho domov bude odteď u vás. Příštích mnoho let budete žít společně. Uvidíte ho vyrůstat, dospívat, budete řešit jeho neplechy i zdravotní příhody a on bude na oplátku v rámci svých možností pracovat pro vás. A za mnoho let přijde i doba, kdy vás možná přestane slyšet, začne hůř vidět a jeho schopnosti a vnímání světa se změní. Na konci všech těch společných let z vašeho života zase odejde a s ním celá jedna etapa vašeho života, jejíž byl součástí. Teď jste ale na začátku příběhu a hledáte řeč, kterou byste se s touhle bytostí z cizí planety domluvili. Jak mu vůbec povědět „tohle je dobře, tohle špatně, tohle je moje, tohle tvoje“? A která jsou vlastně ta potřebná slova, z nichž si sestavíme celou společnou řeč pro příští roky? A jak je vysvětlit bez slovníku?

Jako námět na film to zní zajímavě. Možná skoro jako úkol pro superagenta a supervědce v napínavém thrilleru. Ale přitom skoro stejný úkol musí řešit každý, kdo si domů přinese štěně. A většina z nás ten úkol nějak zvládne. Tedy, nezvládneme ho sami. Spolu s námi ho zvládne i pes! Protože o to, aby mezi námi existovala a fungovala společná řeč, nemáme zájem jen my, ale také on. I on se ocitl „na cizí planetě“ a potřebuje se sžít s jazykem a zvyky místního lidu. A tak pozoruje, zkouší, odposlouchává, orientuje se a nakonec si to všechno přeloží do svého chápání. Psi jsou v tomhle směru výjimečné zvířecí bytosti s obdivuhodnými schopnostmi a snahou.

Kdy ale může nastat problém? Pokud si pes a jeho člověk společnou řeč vysvětlují každý po svém. Například pokud povel „ke mně“ vyřčený člověkem znamená pro psa „hele, někde běží srna“. Když majitelova zpráva „uklidni se, všechno je v pořádku“ zní psovi jako „pomoc, oba tu zemřeme, pokud něco neuděláš“. Nebo když majitelovo „FUJ“ znamená pro psa v lepším případě

„rychle si to dožer, než k tobě doběhnu“, v horším případě „právě se tě snažím zabít“.

Na svých praktických lekcích vídám taková nedorozumění skoro neustále. Slovo, které má v češtině jasný význam, může mít ve psím překladu význam zcela opačný. To podle toho, s jakým příběhem ho majitel psovi spojil. To ale nemusí být jediným problémem společné řeči. Často nám totiž „chybějí slova“. Mnoho lidí nemá vůbec ve společné řeči výrazy pro to, aby dokázali psa uklidnit. Říci mu sami o sobě, co vidí a jaký k tomu mají vztah. Z některých situací běžného života psovi vůbec nedáváme východisko a možnost bezpečného vyřešení problému, protože náš lidský svět psí problém buď nevidí, nebo ho chápe svou lidskou optikou.

A právě toho si v posledních dvou letech všímám víc a víc na praktických lekcích. Vídám také, že naučení **jednoho či více slov ve společné řeči dokáže naráz vyřešit několik zdánlivě nesouvisejících problémů**. Že pár signálů od člověka psovi a od psa člověku může najednou vyplnit pomyslnou mezeru v komunikaci a od té chvíle je všechno oběma stranám jasnější.

Proto jsem se rozhodl napsat tuhle krátkou knížku. Prosím, nechápejte ji jako něco, co musíte zkopírovat. Je to můj návrh, který vychází nejen ze zkušeností z praktických lekcí se psy a jejich majiteli, ale také z mých vlastních potřeb a požadavků na společný život se psem. Je možné, že vaše potřeby a představa o životě se psem jsou jiné. Nic vám proto nebrání přidat do mnou navrhované společné řeči pár slov nebo naopak některá slova nepoužívat. Pamatujte, že touhle společnou řečí říkáte psovi nejen informace o něm a jeho chování, ale i **o sobě**. O své náladě, svých potřebách, svých zájmech i obavách. Buďte proto upřímní ke psovi i k sobě. Nemá smysl tvrdit psovi o sobě něco, co není pravda. A ze stejného důvodu nemůžete kohokoliv včetně mě kopírovat. Inspirujte se, ale zůstaňte sami sebou. Takové vás totiž váš pes potřebuje!

KAPITOLA 1

Nejprve si vyjasněme

Výuka/výchova

Jednu ze svých předchozích knih (Neznám druhé takové zvíře, jako je pes, Plot, 2017) zakončuji kapitolou na téma „VÝUKA není to samé co VÝCHOVA“. A protože i kniha, kterou právě držíte v ruce, mluví o obou z nich, vyjasněme si oba pojmy už od začátku. Mluvím-li o VÝUCE, pak tím myslím v podstatě proces tréninku. Ty chvíle, kdy psa budete učit nové chování a nové podněty, na které bude reagovat. Jsou to chvíle, kdy zvířeti sdělujeme, které jeho chování povede k odměně, a krok po krůčku co nejsnadnější a nejpochoptelnější cestou se jej snažíme dovést k cíli. A protože jsem vyznavačem tréninku pozitivním posilováním, pak moje výuka nestojí na předem naplánovaných trestech, ale na úspěchu a odměnách. Výuka je zkrátka proces, kdy zvířeti během tréninkové lekce vyprávíme **o něm a jeho chování**.

Oproti tomu VÝCHOVA, to jsou okamžiky, kdy jako lidé mluvíme **sami o sobě**. Říkáme psovi, jaký máme vztah k věcem a lidem kolem sebe. Co nás rozrušuje a co nás nechává klidnými. Co si přejeme, co máme rádi a co ne. Z čeho máme radost a co nám naopak vadí. Co je naší starostí a tím pádem to není starostí psí. A patří sem i zprávy o tom, co je naše a kde jsou naše osobní hranice, za které psa nepustíme a kde mu vedle sebe dáváme jeho místo a roli.

Výchova vlastně běží celý společný život, především mimo tréninkovou lekci. V tom je do jisté míry náročnější než výuka. Zatímco na výuku, tedy systematický metodický trénink, máme dnes mnoho podrobných návodů, k výchově jedna společná univerzální metodika neexistuje. A je to logické. Pokud v rámci výchovy vypráví člověk psovi sám o sobě, pak to bude od každého

z nás jiná informace. Nejsme roboti z jednoho výrobního pásu (a psi samozřejmě také ne). Zprávy o každém z nás se tedy budou velmi lišit.

Mnoho lidí považuje za výchovu psa jen „ukázat mu, kdo je tu pánem“. Pokud se tím navíc myslí „použít na psa násilí a přeprat ho, aby pocítil lidskou nadřazenost“, pak mi to připadá trošku tragické. Představte si, že jste tentokrát vy uvízlí na zbytek života na cizí planetě a pro pochopení místní kultury jste si pořídili knihu. Jenže na její první a zároveň poslední stránce se píše „jsme silnější než ty a můžeme tě kdykoliv zabít!“. A to je všechno. Žádný návod, jak se zabít vyhnout. Nic o tom, co je vhodné a co ne a co se tu od nás vlastně čeká, pokud nemáte za urážku místního lidu zahynout krutou smrtí. Tak si raději pořídíte druhý díl průvodce po planetě, který slibuje odpovědi na všechny tyhle důležité otázky. Otevřete ho a na jeho jediné straně je napsáno „Nějak to poznej! Pozoruj, poslouvej a nějak na to přijdeš. Ti před tebou na to také přišli...“ Určitě vidíte, jak moc by vám chyběly informace. A jak nejistí a osamělí byste se cítili na takové planetě, na nepochopitelném místě, které vám o sobě řeklo jen tak málo a vše ostatní nechává na vás, zatímco ve vzduchu neustále visí hrozba průšvihů. Někdo z vás bude jistě talent, vše potřebné odpozoruje a s místní kulturou se sžije bez většího stresu. Někdo bude raději ze strachu z průšvihů neustále konejšit hostitele i tam, kde mu nic nehrozí. Jiný si zvolí cestu apatie a jako by neviděl a neslyšel, odřízne se od světa, který nechápe. A někdo bude pro jistotu útočit první. Vidíte tu podobnost? Vždyť všechny uvedené strategie (mimo jiných) používají v našem lidském světě psi, kteří o nás nemají dost informací, a tak nevědí, jak se vyhnout průšvihů.

Výchovu, tedy zprávy o člověku, považují tedy za velmi důležitou podmínku spokojeného psího života. Stále ale zůstává otázka: **jak mám psovi sdělit něco o sobě, když ani já neumím mluvit psí řečí?** Naštěstí si VÝUKA a VÝCHOVA mohou vzájemně pomoci. Můžeme **VÝUKOU naučit nová slova a nové zprávy, které pak využijeme při VÝCHOVĚ.** Zvláště v pozitivním tréninku, kde nehrozí cílené tresty a není tu tlak na bezpodmínečný výsledek. V takovém tréninku má zvíře možnost v klidu a beze strachu pochopit náš slovník a zároveň se naučit komunikovat směrem k nám.

Je možné (vlastně jisté), že nové slovo společné řeči bude mít často trochu jiný význam při tréninkové lekci a mimo ni. Nebude ale zcela odlišný, jen trochu posunutý. V tréninku (výuce) totiž bude zpráva mluvit o psovi a jeho chování (TY). V životě (výchově) pak mluví o člověku, který zprávu vyřkl (JÁ).

Například zpráva z tréninku „tímhle chováním se TY nedostaneš k odměně“ se může v životě mimo trénink změnit na význam „děkuji ti, ale tohle JÁ od tebe nepotřebuji“. Ze zprávy v tréninku „lekce končí, nemá cenu, abys TY něco nabízel“ se v normálním životě může stát „JÁ ti teď nemám co dát“. A je to logické. Protože v tréninku jde o odměnu za provedené chování, zatímco v životě o společné soužití. A čím větší „zavděčovač“¹ je váš pes, tím důležitější pro něj pohodové soužití bude. Alespoň tak to chápou já.

Nejde o to, jak to zní, ale co to znamená

Mohli jste si všimnout, že k přesnému překladu jediného signálu z tréninku bylo třeba několika slov lidské řeči. Třeba právě uvedený signál o konci lekce jsem pro naše účely přeložil „já ti teď nemám co dát“. Ta věta je postavena tak, abych mluvil o SOBĚ, o okamžiku TEĎ (tedy ne o celém životě). Takový je překlad pro člověka. Ale jak vypadá signál navenek? V mém případě říkám směrem k mé fence Verunce slovo „nemám“ a dělám gesto překříženými rukama. Moje kamarádka Míša ale svému psovi ukazuje stejnou zprávu slovem „konec“ s gestem, které vypadá jako oklepávání drobků z dlaně.



Tohle slovo a gesto jsou zkratka jejímu chápání bližší, stejně jako mně jsou bližší ty moje. Neexistuje na ně předpis. Podoby těchto signálů jsou pomůckou pro mne a pro Míšu, aby nám připomínaly jejich význam. Pokud by se někdo

¹ Pojmeme „pes zavděčovač“ myslím ten typ psa, který potřebuje v první řadě vědět, že jeho pán je spokojený a až v druhé řadě mu jde o odměnu. Jaký vliv má taková povaha psa na trénink pozitivním posilováním, obsáhle popisují v knize Neznám druhé takové zvíře, jako je pes (Plot, 2017)

z vás rozhodl naučit tenhle signál třeba na slovo „mrkev“ s gestem strčení ma-líčku do ucha, nic vám v tom nebrání. Hlavně když vy sami budete v tu chvíli chápat, co chcete sdělit, a podle toho budete i jednat. Pes si totiž nebude signál překládat podle slov, ale **podle příběhu**, který se s ním spojuje. Tedy podle tréninkového procesu, skrze který jsme ho signál naučili a také s naším chová-ním, které se s tímto signálem pojí v životě.

Kouzlo zvané ZOBECNĚNÍ

Aby jeden a ten samý signál fungoval v různých životních situacích, musí mít pes možnost si ho **zobecnit, tedy ZGENERALIZOVAT**. Aby k tomuto zo-becnění mohlo dojít, je potřeba jednak dostatečné množství opakování a také podobnost situací, ve kterých se objevuje. Nejprve se bude opakovat v situa-cích úplně identických a až později, kdy už zvíře význam signálu z jednoho příběhu zná, se může kontext rozšiřovat. Co tím myslím? Že například prá-vě signál o konci lekce (výše zmíněné „nemám“, „konec“ a podobně) bude-me nejprve používat jen v tréninku a vždy ve stejné situaci tak dlouho, dokud nepoznáme, že ho pes pochopil. A až poté, kdy ho pochopil v tréninku, ho můžeme použít v takové situaci, která se tréninku s pamlsky podobá jen čás-tečně. V mém a Verunčině případě by to byla například chvíle, kdy na výletě vytáhnu svačinu a Verunka se přijde podívat, jestli nemám i něco pro ni. Já v ten okamžik udělám gesto překříženýma rukama a pronesu slovo „nemám“ a Verunka v klidu odchází. „Super,“ mohu si říci, „pochopila to.“ Pokud by to nepochopila, znamená to, že mezi tréninkovou situací a louděním u svačiny je pro ni moc velký rozdíl. Možná tkví v tom, že v tréninku obvykle stojím a u svačiny sedím. Můžu tedy zkusit udělat jeden dva tréninky ze sedu a ukon-čit je signálem o konci lekce. Pokud to funguje, hned po tréninku si vytáhnu svačinu a zahraji si scénku, která minule nevyšla. Ejhle, tentokrát to Verunka pochopila. A já mohu stejnou zprávu šířit dál ve chvílích, které jsou původní-mu tréninku méně a méně podobné, ale je mezi nimi logická spojnice. Použiji ho na konci tréninku s hračkou a později ve chvíli, kdy mi pes při cestě k autu přes zahradu zastoupí cestu a chce se tahat o klacek. Bohužel nemám čas, tak říkám „nemám“, ukážu gesto rukama a Verunka díky podobnosti chápe a jde si klacek kousat sama někam pod keř. A tak se otevírá prostor k použití tohoto signálu ve chvílích, kdy potřebuji ukončit vítání po příchodu domů, když nesu

v obou rukou nákupní tašky a pes chce pohladit (tady samozřejmě řeknu jen slovo). V tuhle chvíli už slovo „nemám“ dávno neznačí jen „lekce skončila“, ale „Já se ti teď nemůžu věnovat“. Ze začátku by si Verunka určitě nedokázala udělat spojitost mezi koncem tréninku a situací s taškami v obou rukách. Ale postupně, díky **mnoha situacím provázaným vzájemnou podobností**, tuhle spojitost našla. Na počátku jsem musel mluvit v tréninku jen o ní (příklad s kapsičkou a pamlsky v tréninku), pak o ní a o sobě (příklad se svačinou) a teď už vlastně mluvím jen o sobě (příklad s vítáním a nákupními taškami). Význam „nemá cenu, abys TY něco nabízela“ se dá rozšířit na „JÁ TI teď ne-mám co dát“ a nakonec i na „JÁ teď nemám čas“. A pes ho odteď chápe ve všech těchto významech.

Podobným procesem zobecnění si musejí přejít v podstatě všechny signály, kterými se budeme dále zabývat, aby se z výuky a tréninku mohly přenést do výchovy a života. A pokud se vám z jakéhokoliv důvodu nedaří je do situa-cí běžného života přenést, pak pes zřejmě potřebuje **pomalejší cestu a větší podobnost jednotlivých situací**. Nikdy není chybou jít ve chvíli, kdy si nero-zumíme, o krůček zpátky, právě naopak, je to vlastnost dobrého trenéra. Je to mnohem lepší, než si trvat stále dokola na svém a nutit zvíře, aby pochopil vaši myšlenku. Nemá z čeho, chybí mu slovník. Kupředu můžete postupovat, jen dokud si rozumíte – dokud nepředběhnete rychlost zobecňování v hlavičce vašeho zvířete.

Bez vztahu to nefunguje

Psi jsou podle mého názoru mezi všemi živočišnými druhy absolutně výjimeč-ní tvorové hned dvěma vlastnostmi. Na jednu stranu nám lidem odpouštějí v tréninku neskutečné množství chyb a odchylek od precizní metodiky, takže i přes všechny lidské nedostatky se většina lidí se svým psem víceméně nějak domluví a dokonce i ten největší amatér obvykle naučí svého psa alespoň pár základních povelů. Věřte mi, opravdu mám psy s čím srovnávat. Řadu let jsem strávil jako trenér zvířat v zoologické zahradě, kde mým hlavním úkolem bylo dělat vystoupení se zvířaty pro veřejnost. Takže vím, že i když se třeba mi-niprasátko dokáže díky své inteligenci učit podobně jako pes, jeho tolerance k chybám trenéra je mnohonásobně nižší a často vám může své roztrpčení oplatit až agresí. Ale tohle prasátko není nijak výjimečná potvora – naopak,

podobně fungují i další zvířecí druhy. Divný, nebo spíše výjimečný a úžasný, je pes. A je velká škoda, že to my lidé nedoceňujeme.

Druhou výjimečnou psí vlastností je vztah, který si s námi lidmi automaticky tvoří. Jeho zájem o naše názory, psychiku, naše přání. Ano, samozřejmě se liší plemeno od plemene, ale snad i to nejsamostatnější psí plemeno se zajímá o potřeby svého člověka o dost více než výše zmíněné prasátko. A to nemluvím o divokých zvířecích druzích. Je pravda, že i s „nepsími“ zvířecími druhy si může člověk vytvořit vztah, ale je to vztah tvrdě zasloužený dlouhodobou citlivou prací a chápáním zvířecích potřeb. Pes nám ho dává mnohem levněji než kterékoliv jiné zvíře.

Z výše uvedeného plyne vysvětlení, proč jsem se svými svěřenci v zoo řešil vždy hlavně VÝUKU a téměř vůbec VÝCHOVU. Pokud je **výchova zprávou o mně samotném**, mých potřebách a názorech, **pak funguje jen tehdy, pokud já sám vychovávám protějšek** **zajímám**. A to se nedá přikázat, to si musíte zasloužit. V případě „nepsích“ zvířat si budete takový vztah budovat celé roky a velmi snadno si ho můžete pokazit. Budme rádi, že si s námi pes tvoří silný vztah tak snadno. Ale také ne úplně zadarmo a hned. Chce to trochu času a snahy. Takže se, prosím, nedivte, že si malé štěně, psí puberták nebo pes čerstvě adoptovaný z útulku nemusí zprávy z tréninku hned nezevšeobecnit do života. **Náboj pro život mimo trénink totiž dává těmto zprávám síla vztahu s vámi**. A ten náboj je potřeba přece jen tvořit i u někoho tak oddaného, jako je pes. Třeba právě snahou komunikovat a chápat svět a potřeby toho druhého. To přece platí v každém vztahu, nejen v tom mezi člověkem a psem.

KAPITOLA 2

Jak spolu budeme mluvit

Tón hlasu – Jak se cítím a o čem mluvím

Řekněme, že se teprve chystáte přivést si domů štěně. Ať chcete nebo nechcete, některé zprávy mu budete dávat hned od první chvíle. V první řadě to budou zprávy o vaší náladě a vašem vztahu k věcem a událostem okolo. Jak to dokážete, když zatím nerozumí ani jedinému vašemu slovu? Když je tam právě teď jako onen mimozemšťan poprvé na cizí planetě? Můžete si pomoci **tónem hlasu**. I když psí prcek nepozná jediné lidské slovo, tón vašeho hlasu uslyší a spolu s ním bude vnímat i váš pohyb, jeho rychlost a směr, pot či jiné změny pachu. Dá se předpokládat, že mu nakonec dojde souvislost mezi tím vším. Uvědomí si, že váš hlas má jiný tón, když mluvíte na něj, nebo si řeknete něco pro sebe. Anebo že se váš hlas zvýší a zrychlí ve chvíli, kdy váš pach a třes těla vyjadřují strach – třeba ve chvíli, kdy své štěně v parku svíráte v náručí a vyděšeně křičíte „Zavolejte si někdo toho psa, ať dá mému štěněti pokoj!“



Pocení, třes a podobné mimovolní projevy těla moc neovlivníme. Ale hlas ano. A proto právě hlas a změny jeho tónu mohou být jedním z prvních prostředků, kterými můžeme s naším malým „mimozemšťanem“ cíleně komunikovat.

Ale abychom to zvládli, bude potřeba svůj vlastní hlas a jeho změny poznat. Málokdo totiž se svým tónem hlasu aktivně pracuje, víc věříme obsahu slov. Znáte třeba tu klasickou diskusi „Hele, jsi v pohodě?“ „Jasně, proč bych nebyl v cajku?“ „No, mně tak úplně nepřipadáš.“ „Jsem úplně v pohodě, nikdy mi nebylo líp!“ „No tak jo, když to říkáš.“ Dotyčný možná úplně v pohodě nebyl, ale dokázal o tom přesvědčit nejprve sám sebe a potom i kamaráda. Přece „když to řekl, tak to musí být pravda“. U psa by vám takové přesvědčování bylo k ničemu. Ten totiž vůbec nerozumí slovům, kterými přesvědčujete sebe i jeho. Rozumí tónu. A ten může říkat pravý opak než slova. Takže ve výsledku může třeba vaše věta na vycházce „Podívej, nověj pejsek, s tím budeme určitě kamarádi...“ vést k pravému opaku, pokud je vyřčená špatným tónem. Zatímco člověk maloval navenek obrázek, jaký by chtěl mít, jeho hlas prozradí, čemu doopravdy věří... a pes zareaguje podle hlasu. Co to znamená pro soužití se psem? První možnost: **před psem říkejte jen to, čemu opravdu sami věříte a jak to opravdu cítíte!** To ovšem může v našem lidském světě způsobit nejednu společenskou nepříjemnost. Tak možná jinak: „Chcete-li psovi něco o sobě namluvit, **namluvte mu to tónem hlasu a ne slovy.**“ To už je lepší verze. Jen je potřeba své tóny znát a umět je ovládat. A má to ještě jedno kouzlo. Když **změníte tón hlasu, často tím sami sobě i trochu změňte náladu.** Takže vlastně psovi tak úplně nelžete. ☺

Praktické cvičení – Poznej svůj hlas

Smysl cvičení: Poznat svůj vlastní hlas v různých situacích a jeho význam pro psa

Podstata cvičení: Tím, že opakujeme upřímné věty z konkrétních situací ze života, se nám bude automaticky měnit hlas. V této fázi cvičení ho pouze nahráváme a poznáváme, jak ve které situaci zní.

Na co si dát pozor: Abyste věty říkali opravdu s tím nábojem, který k nim patří, a nesnažili se ho nevědomky měnit a upravovat.

Co budete potřebovat: Na tohle cvičení je ideální mít kameru, diktafon nebo nahrávání na telefonu. Je pravda, že ze záznamu zníme sami sobě trochu ji-

nak, ale záznam prostě nebude na škodu. Dále potřebujete ještě papír, tužku a hlavně klid.

Podrobný postup:

- 1) **Vyberte správné věty.** Vzpomeňte si a zapište si několik vět, které ve svém životě používáte a u kterých jste absolutně **přesvědčeni o jejich upřímnosti**. Budou to věty z následujících okruhů:
 - a) **Já jsem, já mám, já dělám.** Tedy prosté konstatování o mně samotném, bez emocí. Nějaký fakt, za který nemám potřebu bojovat ani ho obhajovat. Prostě je to jednoduchá pravda jako houska na krámě. Nebudete je říkat nikomu cizímu, ale **říkáte je sami sobě** (nebo prostě do vzduchu) a o sobě. Zkuste se proto schválně vyhnout větám jako „Já chci, mně chybí atd.“, protože takové věty nutí obvykle někoho jiného, aby náš problém vyřešil. My ale nechceme mluvit o problému, jen o faktu bez emotivního náboje. Třeba „Já se jmenuji XY.“ nebo „Já mám hnědé vlasy.“
 - b) **Ty dělej.** Věty, které mají uvést někoho jiného do akce. Při jejich vyslovování si představíte toho, komu jsou adresovány. Třeba „Přines hračku“, „vynes koš“, „ukliděte si tady“, „přijď včas domů“.
 - c) **Zachraňte mne.** Věty, které v podtextu vyjadřují, že máte akutní problém, který bez cizího přičinění nelze vyřešit. Říkat je můžete někomu konkrétnímu (např. ta klasická věta „Zavolejte si už toho psa!!!“), nebo volat „do nebe“ (např. „Proč zase já? Proč vždycky jenom já?!“).
- 2) **„Říkejte věty s příslušnou emocí.“** Vždy alespoň jednu minutu v kuse si říkejte stále dokola maximálně 4 věty ze stejné skupiny a svůj hlas si nahrávejte. Nemíchejte více skupin dohromady. Začněte skupinou 1 – věty „Já“. Pak na chvíli vypněte nahrávání, přelaďte se sami v sobě na skupinu č. 2 (věty „Ty dělej“) a zase dokola nejvýše tři až čtyři věty alespoň jednu minutu nahrávejte. Až skončíte, dejte si krátkou pauzu a bude tu třetí skupina. **Pozor! u třetí skupiny („Zachraňte mne“) věty neopakujte, ale řekněte každou jen jednou,** jinak z nich emoce vyprchá a hlas se změní.
- 3) **Pusťte si záznam svého hlasu.** Je vysoce pravděpodobné, že uslyšíte, jak se postupně tón vašeho hlasu zvyšuje. Vlastně **čím více se snaží náš hlas probudit posluchače k aktivitě, tím výš je posazený.** Kde není co řešit

a všechno je v klidu a dané, hlas je nízko. Čím více je toho k řešení, tím výše je hlas posazen.

Tuhle nahrávku svého základního rejstříku si nechte. Bude se vám ještě hodit.

Jak to dopadlo u nás: Sám o sobě už dávno dobře vím, že se mi výška hlasu mění podle nálady i toho, co říkám. Moje fenka Verunka na to také hodně reaguje. Proto jsem se musel naučit pro práci s ní svůj hlas ovládat. A to se naučíme společně o kousek dále.

V našem cvičení jsme se dívali na práci hlasu hodně zjednodušeně. Ve skutečnosti nemáme jen tři různé tóny, ale celou škálu. Ale i tohle jednoduché rozlišení nám umožňuje vidět důvody možných nepochopení mezi člověkem a psem. Řekněme, že váš pes, který sdílí domov s vámi, vás slyší po celý den mluvit na další členy domácnosti všemi uvedenými tóny. Ale kdykoliv se otočíte na něj, mluvíte zásadně na emocionální úrovni „Ty dělej“ a „Zachraňte mne“, tedy vyšším aktivujícím hlasem. Co to s ním udělá? Dokáže ve vaší přítomnosti odpočívat? Dost možná s tím bude mít problém, protože váš hlas ho burcuje něco dělat. A když si konečně lehne a vy stejně jásavým vysokým hlasem řeknete „ty jsi šikula, konečně ses uklidnil?“, pravděpodobně ho z klidu vytrhnete a uvedete zpátky do práce.

Podobných paradoxů, kdy určitá slova získávají jiným tónem hlasu zcela jiný význam, bychom našli i v lidském životě spoustu. Asi tím nejklasičtějším jsou situace, kdy pes na vycházce na vodítku štěká na každého psa, který se přiblíží, a jeho zoufalý majitel vysokým hlasem s tónem vyjadřujícím „Pomoc, zachraňte mne“ na psa křičí „přestaň, kdy se už konečně uklidníš ty cvoku?!“. Jenže ten pes se takhle neuklidní. Právě vysoký tón hlasu majitele ho burcuje k tomu, aby přicházejícího psa ještě více řešil, a celá dvojice člověk–pes se tak dostává do začarovaného kruhu stále se zvyšující agrese.

Všimněte si ale, že s měnící se výškou hlasu se mění ještě něco dalšího – čím **NÍŽE ho posadím, tím více mluvím O SOBĚ (já jsem, já mám)**. Čím **VÝŠE ho posadím, tím více mluvím K DRUHÉMU (ty dělej, ty mi zaříd)**, až **nakonec mluvím KE VŠEM KOLEM (pomozte mi, zachraňte mne)**. Jen příklad z lidského života: Věta „Já si potřebuju odpočinout“ pronesená nižším hlasem na emocionální úrovni „Já“ bude pro okolí znamenat „Jsem unavený a jdu si někam lehnout“. K ničemu přítomné lidi nevyzývá. Stejnou větu pronesenou vyšším hlasem na úrovni „Ty dělej“ si už může někdo z přítomných vyložit

jako „podej mi židli a uvař mi čaj“. A její vyslovení na úrovni „Zachraňte mne“ už pro někoho vyzní jako „Okamžitě všichni ztichněte a vypadněte, nebo za sebe neručím!“ a pro jiného jako „Zavolejte mi doktora a uložte mne do postele!“ Jsem přesvědčen, že i při komunikaci se psem změní tón a výška hlasu význam naučeného slovního signálu. Čím vyšší je, k tím větší akci psa obvykle vyzývá, až nakonec může být jeho reakce úplně jiná, než jsme chtěli (například může pes při vyšším tónu našeho hlasu vykazovat agrese a nervozitu tam, kde jsme od něj chtěli klid).

Něco málo o slibech

Na praktických lekcích dost často používám trik, který nazývám „slib“.² Například pes, který špatně zvládá nečekaně vyběhnuvší běžce, se může s pomocí slibu naučit na běžce nereagovat. Řekněme, že mu vadí člověk, který vyběhne zpoza rohu cca 5 metrů před psem. Nejprve se tedy já, jako rekreační běžec, postavím viditelně tak daleko od psa a jeho páníčka, abych nepředstavoval žádné nebezpečí, a po páníčkově slově „chlap“ se pomalu a nudně rozběhnu tak, abych psa co nejméně rozrušil. Pes se za chvíli naučí, že slovo „chlap“ znamená jen oznámení o nudě a bezvýznamně se potácějícím Frantovi a neřeší to. Od této chvíle začínám vybíhat zpoza rohu, vždy ale předem oznámen slovem „chlap“. Nikdy bez oznámení (tedy onoho slibu). Vyběhnu dvacet metrů před dvojicí, pak deset, sedm a nakonec i těch kritických pět... a pes to zvládl, protože se díky slibu ve vteřině připravil na tu stále se opakující bezvýznamnou nudu. Jdeme na čtyři metry, tři, dva, jeden... a pes, díky slibu „chlap“ a mnoha opakováním, ani na tuhle vzdálenost nereaguje. Přichází tedy chvíle naučený slib vyřadit a já začnu vyskakovat zpoza rohu neoznámen. Protože to ale bude výskok bez varování, ze vzdálenosti jednoho metru, snížím obtížnost třeba na sedm metrů a pak zkracuji. Pokud bude zpoza rohu vybíhat jiný figurant, vždy se nejprve označuje slovem „chlap“ (i kdyby to byla paní) a teprve později se u toho člověka slib odbourá. Na reálnou situaci na ulici je pes připraven ve chvíli, kdy bez slovíčka „chlap“ zvládne v nácviku úplně cizího člověka z jednoho metru.

² O „slibech“ bude ještě krátce řeč později, ale v této knize není prostor je více vysvětlovat. Dobře je jejich princip popsán i v knize Neznám druhé takové zvíře, jako je pes (Plot, 2017) na s. 126–130.

A teď co má tohle společného s tónem hlasu: **Nácvik „slibu“ funguje jen tehdy, pokud majitel říká slovo „chlap“ hlasem na úrovni „Já“.** Jen tehdy totiž tohle slovo znamená „Já ho vidím a ignoruju ho (nebo řeším).“ Jakmile ale to slovo pronesete na úrovni „Ty dělej“, mnoho psů si ho přeloží ve smyslu „Vidím chlapa, pse, dělej s ním něco!“ A psi pak kvůli špatnému tónu reagují na slovo „chlap“ stylem „mám ho zahnat?“.

Zmíněný příklad byl jedním z mnoha. Právě proto si myslím, že **schopnost ovládat tón svého hlasu je jedním z hlavních prostředků, jak psovi odlišit výchovu od výuky.** Jak jsem dříve psal, podle mého názoru je výchova zprávou o mně a výuka zprávou o psovi. Jedno a to samé slovo pronesené na emocionální úrovni „Já“ tedy může předat zprávu potřebnou k výchově (třeba „Já to vidím a je mi to fuk“) a pronesené na úrovni „Ty dělej“ nebo vyšší zprávu důležitou k výuce („Dělej s tím něco“). Tenhle princip **posunu hlasu z výuky na výchovu a naopak** uplatníme v mnoha dalších cvičeních této knihy.

Praktické cvičení – Přeladění tónu a „kotva“

S kolegyní Petrou Jaškovéovou pořádáme speciální večery pro pejskaře pod názvem „Se svým psem teď a tady“. Jednou dovedností, kterou tam Petra učí, je právě ovládání hlasu a já tu s jejím dovolením použiji velmi zjednodušený návod na cvičení, které ona dělá naživo mnohem odborněji.

Smysl cvičení: Naučit se ovládat svůj hlas a přepínat ho. V další části cvičení se naučíte přepínat i své emoce a používat je v komunikaci se psem.

Podstata cvičení: Pokládáním ruky na různé části těla a tím, že ruku rozvíbrujeme svým hlasem, měníme jeho tón a výšku. Tyto polohy ruky i hlasu si pak spojujeme s konkrétní emocí. V poslední části cvičení děláme vše za přítomnosti psa.

Na co si dát pozor: O tomhle cvičení je třeba moc nepřemýšlet a neanalyzovat ho. Míří na tu část lidského mozku, které vnímá a cítí, ne na tu, které logicky myslí. Přílišnou analýzou se odpojujeme od pocitů a cvičení se kazí.

Co budete potřebovat: Nejprve jen klidné místo a přístroj na nahrávání hlasu. Později i zápisky z minulého cvičení (seznam vět) a úplně nakonec psa a kameru. Záleží na vás, jak daleko ve cvičení dojdete.

- 1) Opět si zapněte nahrávání. Zavřete oči, vyslovte nahlas slovo „Já“ a přitom si bez přemýšlení a bez přípravy položte ruku na tělo do místa, kde své „Já“ vnímáte. Většina lidí si dává ruku někam do oblasti hrudníku až těsně pod ním, ale jsou i výjimky. Položte ji tedy tam, kde své „já“ cítíte právě vy. Ruku nechte na tomto místě a stále vydávejte zvuk „Jáááá“. Při tom se snažte svým hlasem co nejvíce rozechvát položenou ruku. Cítíte, jak ruka vibruje?
- 2) Ruku si teď přesuňte na krk a se slovem „Tyyyyy“ se ji opět pokuste tónem svého hlasu co nejvíce rozvíbrovat. S největší pravděpodobností budete muset zvýšit tón. Cítíte, jak se ruka chvěje?
- 3) A teď si položte dlaň na vrchol hlavy a zkuste ji rozvíbrovat slovem „Poooooomoooooc!“ To vás pravděpodobně donutí hlas zvednout úplně nejvýš. Trik s položením a rozvíbrováním ruky tedy pomůže změnit tón hlasu. Ale nemění úplně náladu. I tomu se ale dá pomoci. Takže, pokud chcete, můžete si udělat pro sebe takový „přepínač“ (nebo odborněji řečeno kotvu) na náladu a tón hlasu. Kotvu budeme dělat jen pro úroveň „Já“ a „Ty“. Předpokládám, že náladu úrovně „pomoc“ si asi navozovat nechcete a proto tuhle úroveň kotvit určitě nebudeme.³
- 4) Vezměte si zápisky s větami z předchozího cvičení. Pro každou úroveň z něj máte alespoň tři upřímné věty, které jste zvyklí v životě používat. To znamená, že si dokážete vybavit i situaci, ke které tato věta patří. Přečtete si tedy první větu z úrovně „Já“ (Já jsem..., já mám..., já dělám...), zavřete oči a vstupte ve vzpomínce do situace, ke které tato věta patří. Položte si ruku do místa, které pro vás představuje „Já“, a několikrát po sobě opakujte větu nahlas tak, aby vám hlas rozvíbroval ruku. Oči stále zavřené, vzpomínkou či představou v situaci, ke které věta patří. Po třech až čtyřech opakováních věty oči otevřete, dejte si pár vteřin pauzu a postup opakujte s druhou větou pro úroveň „Já“. To samé pak i s třetí větou.

³ Kotvení je jednou z technik NLP, tedy tzv. neurolingvistického programování. NLP se věnuji už několik let a právě kotvy rád používám při práci s některými klienty v „pejskařském světě“. Považuji je za velmi užitečnou pomůcku pro práci sám se sebou.

- 5) Po úrovni „Já“ si můžete dát o trochu větší pauzu a celé cvičení si udělat i pro úroveň „Ty“ – tedy se vstupem do vzpomínky, zavřenýma očima, rukou (nebo jen prstem) na krku a rozvibrování hlasem.

A teď si zkuste jen přesouvat ruku mezi krkem a bodem „Já“ a rozvibrovávat ji hlasem třeba bez jakéhokoliv významu. Cítíte se změnou hlasu i změnu nálady? Pokud ano, tak vám gratuluji, protože jste si právě udělali svou osobní kotvu na emoci. A pokud ne, tak umíte alespoň přeladit hlas a to se hodí. Jen POZOR – **pokud má kotva fungovat trvale, musí se pravidelně obnovovat. Pokud si ji teď několik dnů nezapnete, zřejmě vyprchá.** Vaše tělo a mysl na ni prostě a jednoduše zapomene.

Poznámka: Kdo nechce, ať úroveň 2 nedělá, stejně nám v reálném životě obvykle nečiní problém na ni přeladit. Rozhodně si ale nekotvete úroveň 3 (Pomoc), opravdu nevím, k čemu by vám byla taková vzpomínka užitečná. To, co budete v reálném životě se psem mimo trénink totiž nejčastěji potřebovat, bude právě posun ze zoufalého „Pomoc“ a aktivního „Ty“ na sebestjité „Já“.

- 6) Kdo ví, že se opravdu naučil svůj hlas i náladu přepínat s pomocí kotvy, může teď udělat test přímo se psem. Je to jednoduché. Budeme v podstatě jen přepínat mezi úrovněmi za přítomnosti psa. Najděte si klidné místo, kde vás nebude nic rušit. Zapněte si kameru a nastavte ji tak, aby zabírala vás i vašeho psa. Ideální asi bude dělat cvičení v sedu. Položte si „přepínací“ ruku na sebe a druhou ruku na psa. Přesunutím ruky a zapnutím kotvy si přeladíte hlas a náladu a vydáváte zvuk a opakuje věty z předchozích kroků. Jen vynechejte ty věty, které zřetelně mluví na psa (hlavně pokud mu dávají povely). Na úrovni „Já“ i „Ty“ zůstaňte alespoň jednu minutu, ale ne déle než cca 3 minuty.
- 7) Nyní můžete začít přepínat i s jinými větami, které s vaším stavem vůbec nesouvisí. Můžete si třeba zkusit na obou úrovních větu „Tráva je zelená“. Nebo si naopak připravte větu, kterou budete potřebovat do života se psem. Například „Já ho vidím, připadá mi v pohodě.“
- 8) Cvičení na chvíli přerušte a podívejte se na to, co natočila kamera. Vidíte rozdíl v chování psa při změně tónu hlasu? Protože jste cvičili na klidném místě, změny zřejmě nebudou nijak zásadní – pes tu nemá k čemu vztaho-

vat váš projev. Ale i tak se může změnit výraz obličeje, postavení uší, napětí či uvolnění svalů nebo pozice psího těla vůči ruce, která se ho dotýká (například při „Já“ si zaleze pod ruku a uvolní se, zatímco při „Ty“ se posune před vás a rozhlíží se).

- 9) Pokud máte pocit, že už svou kotvu ovládáte a pes na ni reaguje, můžete si ji vyzkoušet v prostředí, kde se vám bude hodit, třeba v situaci, kdy pes vybíhá štěkat na sousedy za dveřmi na chodbu nebo na psy k plotu. Ale pamatujte, že pokud budete chtít psa svým přeladěním a kotvou uklidnit, musíte ji použít ve chvíli, kdy se **teprve rozhoduje** – tedy například kdy se podíval ke dveřím a napnul svaly. Pokud už je ve stresu a plně v akci, budete potřebovat „vypínač“, a ten se budeme učit později.

Ptáte se, jak to šlo nám? S Verunkou tohle cvičení používám už docela dlouho a dnes už si na přeladění hlasu rukou ani nepomáhám. To, co může při cvičení zabrat nějaký čas, se opakováním v praxi může velmi rychle „automatizovat“. Přesto ale mohou nastat chvíle, které budou především pro mne těžké a můj hlas to prozradí. A v tu chvíli bude fajn mít prostředek na přeladění a procvičení – a ten díky kotvě na „Já“ mám.

Zhiva a Blanka

Zhiva je mladá energická fenka trpasličího pudla, která se svou majitelkou Blankou žije v panelovém bytě v Bratislavě. Tak jako mnoho jiných dvojic během „koronavirové doby“ jsem tyhle dva neviděl „naživo“, ale byly společně jednou z těch, se kterými jsme se scházeli po tři týdny online přes Zoom a testovali nejrůznější návody z připravované knížky. A právě tahle dvojice se stala úžasným příkladem toho, jak obrovský vliv může tón hlasu na psa mít a kolik dalších věcí z projevu člověka se s ním pojí.

Problémem, který Blanka řešila, byly Zhiviny hysterické útoky na dveře bytu několikrát denně, kdykoliv za nimi prošel po chodbě soused. Je jasné, že zvuk štěkajícího psa se v paneláku rozléhá a nemusí vést právě k ideálním sousedským vztahům. Majitel uštěkaného rušitele klidu se pak snaží psa co nejrychleji uklidnit a zbavit sousedy a potažmo sebe problémů.



Vzpomínám si na dobu, kdy jsme s rodinou sami v panelovém domě žili a na to, jak jsme stále řešili, co kdo slyšel a co si o mně/nás pomyslí. Pokud mi na chodbě malé dítě skoro spadlo ze schodů, já ho na poslední chvíli chytil a u toho z leknutí zařval „Sakra Fando!“, následoval pak hned vysvětlující monolog: „Vždyť jsi mi skoro spadl ze schodů. Ještě že jsem tě chytil. Víš, jak moc by tě to bolelo a jel bys do nemocnice, s maminkou bychom byli moc smutní, protože tě máme rádi...“ Když se nad tím zamyslíte, žádná z těchto vět nebyla určená dítěti. Bylo to divadlo pro ty předpokládané uši za dveřmi bytů v okolních patrech, které slyšely můj první výkřik a po něm dětský pláč. Smyslem těch vět bylo vysvětlit celému okolí, že já svoje dítě miluji, dobře se o něj starám a i když teď možná pláče, je to jen z leknutí, protože já ho právě v poslední chvíli zachránil. Vlastně jsem si téměř větami nepovídala s malým Fanouškem, ale se sousedy, které tuším za zavřenými dveřmi.

Co to má společného se psem štěkajícím na dveře bytu? Hodně. Pokud náš pes štěká přes zavřené dveře několikrát denně na někoho, koho nevidíte (asi souseda), můžeme velmi snadno místo komunikace se psem sklouznout k hraní scénky pro uši za dveřmi. Hlasitý pokřik „Hned toho nech, nikdo ti na to není zvědavý!“ ukazuje cizí skryté osobě, že i vám záleží na tichu v domě, jen ten pes to kazí. Ale psův problém takový pokřik nevyřeší. Není v něm žádné slovo, kterému by rozuměl, a vysoký tón hlasu psa jen burcuje k vyšší aktivitě.

Blanka to ovšem pojala jinak. Udělala si cvičení se změnami tónu hlasu a zkoušela, jak na který tón Zhiva reaguje. Zjistila ale i další věc – že čím níže si hlas posadí, tím pomaleji mluví a tím pomalejší jsou i její pohyby. Tedy například rytmus pohybu ruky hladící psa. Naučila se tedy používat v souladu všechny tři projevy – tón hlasu, rychlost mluvení a rychlost pohybu a všechny naráz si přeladovat mezi polohou „Já“ a „Ty“. Polohu „Já“ (nižší tón, pomalejší mluvení a pomalejší rytmus hlazení) používá pro uklidnění a zprávu, že se nic neděje a vše je pod kontrolou. Polohu „Ty“ (vyšší tón, rychlejší mluvení, rychlejší pohyb či rytmus hlazení po těle) používá ke stimulaci psa při cvičení a k pochvale. A ejhle, najednou to začalo jít. Pokud prošel za dveřmi soused a Zhiva byla ve vteřině připravena vyrazit, stačilo si přeladit na „Já“ a v pomalém tempu nižším hlasem říci třeba „klídek, to je jen soused“. A Zhiva tu zprávu přijala a souseda přestala řešit. Nešlo o slova, ta mohla být pokaždé jiná. Ale šlo o tu náladu. O zprávu „Já to vidím a jsem v pohodě“.

Víte, co je pro mě na téhle jejich komunikaci nejhezčí? Že tu opravdu komunikovala Blanka se Zhivou a ne Blanka se sousedem. Že v takovou chvíli jsou tu jen ony dvě, soustředěné jedna na druhou a nikdo další, pro koho by se hrála scénka. A to je, podle mého názoru, to hlavní, co náš pes ve chvílích krize potřebuje.

Jak zvířata rozlišují slova?

O tónu hlasu jsme si už řekli dost a teď pojďme na samotná slova. Ta ale nebudou naším jediným prostředkem. Nové podněty, na které budeme učit psa reagovat, budou fungovat především dvěma způsoby: gestem a slovem. Gesto je pro většinu psů přirozenější a pochopí ho snadněji než slovo. Existují dokonce psi, kteří budou v komunikaci s vámi odkázáni hlavně na gesta – třeba proto, že jsou hluší, nebo jsou prostě výrazněji orientovaní na zrak oproti sluchu. Vždyť i my lidé se lišíme podle toho, jestli v našich představách o světě dominují více obrazy, zvuky nebo tělesné pocity a ne každý z nás má nadání na jazyky. U psů bych tedy předpokládal to samé, a proto je fajn mít na všechno kromě slova i gesto.

Na druhou stranu gesta nám nemusejí být nic platná ve chvíli, kdy je k nám pes otočený zády. Také když držíme v jedné či obou rukou vodítko, kočárek

nebo nákupní tašky nebo nás zrovna bolí tělo a máme problém s pohybem. V tu chvíli přicházejí na řadu slova nebo jiné zvuky a ty musí pes umět rozlišit.

První mou radou pro naučení slovních podnětů je, abyste při učení **zřetelně předřazovali slovo před gesto**. Jak jsem už uvedl, gesta jsou pro většinu psů přirozenější a tím pádem je pochopí rychleji a budou na ně v tréninku reagovat dříve než na slova. Pokud chce mít pes co nejdříve splněno a být tím pádem co nejdříve odměněn, bude reagovat na první podnět, kterému porozumí. Pokud tedy například ukážu psovi rukou na pelíšek a až ve chvíli, kdy se k němu rozběhl, řeknu „místo“, pravděpodobně mu bude tohle slovo už zcela ukradené, protože on už tam dávno běží na základě gesta. Už ví, co má dělat, a našemu slovu vůbec nemusí věnovat pozornost. Pokud ale budete v tréninku zřetelně říkat nejprve slovo „místo“ a cca do vteřiny po něm ukážete na pelíšek, začne pes chtivý odměny reagovat už na slovo samotné. A to vám dává do budoucna možnost poslat ho na pelíšek i ve chvíli, kdy máte v obou rukou příbor a sedíte u stolu nebo nesete do lednice nákup.

Tato poslušnost, kdy se nový podnět předřazuje před starý, již osvojený, má svou logiku v čistě pozitivním pojetí tréninku a považují ho za jeden ze základních principů tohoto způsobu učení. Více o tom, proč to takhle funguje a také jak v tréninku postupovat krok za krokem ke kýženému cíli, jsem popsal ve svých předchozích knihách (např. *Trénink je rozhovor*, Plot, 2014).

Teď si ale nejprve vyjasněme, co by měla splňovat slova a gesta, aby je pes dokázal s jistotou poznat. Každé gesto (mluvíme-li hlavně o pohybu ruky) má svůj **počátek a konec**. Třeba právě ono poslání na pelíšek může vypadat tak, že pravou rukou, která je v tu chvíli kdekoliv, posunu před svůj hrudník a odtamtud ji narovná ukazovákem směrem k pelíšku. „Jasně,“ řekne si čtenář, „to má svoji logiku a pes z toho jasně pochopí, co chci.“ A tak tohle gesto zopakuje a ejhle, pes si místo odchodu na pelíšek sedl. Proč? Možná proto, že dotyčný ho už předtím naučil vnímat pohyb pravé ruky (s pamlskem) zdola nahoru k hrudníku jako povel na „sedni“. To, co mělo být výchozím bodem k odeslání na místo, je v tomhle případě už dávno podnětem k sednutí. A pokud to budu brát jako psí hloupost a neposlušnost a budu se na psa za to dokonce zlobit, „pokazím si“ i ono sednutí. Lepší bude si svá gesta dopředu ujasnit a možná si pro jistotu udělat i jejich seznam, stejně jako u slovních podnětů.

U slov je to ještě zajímavější. Asi nejjednodušším způsobem, jak odlišit naše slova, by pro zvířata měly být samohlásky a to hlavně samohlásky v první slabice slova. To bychom ovšem zvládli v češtině jen 5 slovních podnětů, protože



do první slabiky by nám mohlo posloužit jen A, E, I(Y), O, U. Na pomoc nám může přijít ještě délka souhlásky (např. *Fuj* proti *Stúúúúj*) popř. spojení dvou samohlásek (AU, OU, EI...). Můžeme si pohrát i s tím, na které slabice slova bude přízvuk (může odlišit například „NE“ od „neMÁÁM“). A pak tu budou i některé souhlásky, které se dobře odlišují, například S, R, H anebo sykavky s háčkem (skupina Š, Ž, Č).

Tohle jsou ale jen předpoklady, „jak to asi pes vnímá“. Skutečnost by vám řekl jen on sám. Z mojí zkušenosti existují psi „souhláskoví“ a „samohláskoví“ a pak ještě „něco mezi“. A je normální, že co jeden pes bezvadně rozliší, to druhému bude znít stejně. Představte si například, že ve společné domácnosti žijí psi Berry a Deny. Berry vnímá ze slov hlavně samohlásky, zatímco Deny rozlišuje i podle souhlásek. Který z nich k vám přiběhne opravdu jen na své jméno a kdo na jména obou? Berrymu bez nadání na souhlásky budou obě jména znít jako E-Y, a proto přiběhne i na jméno Deny. Deny bude přibíhat jen na svoje vlastní, protože se orientuje podle B a D na začátku.⁴ Nemusíme ale jen pátrat po podobnosti ve jménech. Všimli jste si, kolika psům dělá problém odlišit „sedni“ a „lehni“? Pro toho, kdo vnímá hlavně samohlásky,

⁴ To, že jeden přibíhá na obě jména a druhý jen na vlastní, může být dáno i hierarchickým postavením obou psů a mnoha dalšími faktory, které popisují na jiných místech svých knih.

budou tahle dvě slova opravdu představovat problém. Kdo rozliší S a L, ten bude v pohodě.

Možná teď přemýšlíte, jaké hlásky odlišuje právě váš pes. Pokud nemáte doma malé štěňátko, ale už borce s několika naučenými povely, můžete si udělat následující experiment.

Praktické cvičení – Čemu váš pes rozumí?

Smysl cvičení: Zjistit, podle jakých zvuků se váš pes orientuje při rozlišování lidských slov. Podle toho, co zjistíte, můžete později volit podobu dalších slov, která se má pes naučit rozlišovat.

Podstata cvičení: V několika slovních podnětech, které už váš pes umí rozlišovat, měníte postupně jednotlivá písmena a sledujete reakci psa. V každém slově postupujete od konce k začátku.

Na co si dát pozor: Abyste psovi nenapovídali pohybem těla a aby nezačal tipovat ve stylu „když tomu nerozumím, tak to bude zase lehnutí“.

Co budete potřebovat: Kameru nebo telefon s kamerou. Základní pomůcky pro cvičení se psem. Pes potřebuje pro cvičení už znát několik slovních podnětů, na které reaguje bez náповědy gestem. Počítejte s tím, že experiment zabere několik tréninkových lekcí – pokud byste cvičení „zhustili“ do jediné lekce, může mít váš pes sklon začít tipovat.

Podrobný postup:

- 1) **Připravte si kameru**, která bude při tréninku zabírat vás i psa (mobilní telefon bohatě postačí). Vyberte pět až osm slovních podnětů, na které váš pes reaguje i bez náповědy pohybem těla. Ideálně takové, které se výrazně liší první slabikou (alespoň odlišná souhláska na začátku). Pokud nenajdete pět, postačí i tři. Budou to jen podněty k chování, které pes dělá za odměnu (tedy ne třeba zákaz nebo jméno psa). Ideální jsou slova na dvě slabiky. Nastavte si kameru tak, aby zabrala vás i psa a teď všechny podněty třikrát až pětkrát **v různém pořadí** psovi dejte a po splnění každého z nich psa odměňte.
- 2) **Podívejte se na videozáznam a ověřte, že pes opravdu reaguje pouze na slova a ne na vaše nenápadné pohyby.** Lidé velmi často dávají náznaky tělem, o kterých vůbec nevědí – lehké pokývání hlavou, snížení těžiště těla,

pohyb rameny, pohled do nějakého místa... Pokud ze záznamu uvidíte takové náповědy, zkuste krok č. 1 ještě jednou s tím, že náповědy zrušíte. Pokud cvičíte vždy ze stoji, může pomoci, když se posadíte. Pokud zjistíte, že pes některým slovům bez náповědy tělem nerozumí, pak je pro další kroky experimentu vyřaďte a ponechte jen ty, kde reaguje opravdu pouze na slovo.

- 3) **Změňte DRUHOU SLABIKU.** Každý podnět teď řekněte s jinou druhou slabikou (určitě v ní změňte samohlásku, ale můžete i celou slabiku). Např. ze SEDNI bude SEDLO. Pokud i přesto zareaguje správným chováním, odměňte ho. Víte, že u tohoto slova se orientuje podle něčeho, co je v první slabice, a proto pro něj ta druhá už nehraje roli. Pokud pes nezareagoval nebo udělal něco jiného, neodměňujte a hned na to dejte podnět v původní podobě. Tedy například SEDLO – pes nereaguje – SEDNI – pes sedl – odměna. Dejte si pozor, abyste se při opravě nedali strhnout k náповědě pohybem. Opravu v původním znění děláte proto, aby pes nebyl u těchto cviků frustrován a aby každý z nich zůstal stále dostatečně „posílen“. Pokud by pes při experimentu zažil příliš mnoho neúspěchů, mohl by ztratit chuť pracovat a také by to ovlivnilo pravděpodobnost jeho reakce.

Pozor, má-li váš pes naučenou tzv. nulovou pozici (ang. default behavior, jakási základní pozice, ve které zůstává, když váhá)⁵, pak při nepochopení slova zřejmě v této základní pozici zůstane. V takovém případě to odměňte, abyste si tuto nulovou pozici nepokazili. Pes alespoň nebude horečně nabízet.

- 4) **Změňte samohlásku první slabiky.** Tedy například ze SEDNI bude SIDNI. Dále je vaše reakce stejná, jako v předchozím kroku. A protože samohlásek máme pět, můžete se na tomhle kroku zdržet experimentováním podle libosti klidně do konce tréninku. Není nutné udělat celý experiment na jedno cvičení. Naopak je lepší rozdělit si ho na víc krátkých. Přece jen může psa mást a to úplně nechceme.
- 5) **Změňte počáteční souhlásku.** Tedy například ze SEDNI bude DEDNI. Opět bude vaše reakce stejná. Tady se vám díky velkému množství souhlásek otevírá mnoho možností a určitě bych je nezkoušel všechny v jediném

⁵ Více o této nulové pozici – default behavior – najdete například v knihách Trénink je rozhovor (Plot, 2014) nebo ještě více v knize Trénink je v hlavě (2016, Plot). Budeme ji probírat také v kapitole 4 této knihy.

František Šusta

Lidsko-psí konverzace

Jak si vytvořit komunikační signály pro snazší život

Ilustrace František Šusta, fotografie František Šusta mladší, Zdeněk Blata, Jitka Metličková a archiv autora; redakce Jan Řehoř; grafická úprava Anna Gutová; sazba Matěj Barták; vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2, 169 00 Praha 6, www.plotknihy.cz, jako svou 395. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2021

Vydání první, Praha 2021

ISBN 978-80-7428-409-0