

— Nicole Wilde —

Mój pies się nie boi

Jak pomóc psu pokonać jego lęki



GALAKTYKA

— Nicole Wilde —

Mój pies się nie boi

Jak pomóc psu pokonać jego lęki

Przekład
Magda Urban

GALAKTYKA

Tytuł oryginału: *Help for Your Fearful Dog: A Step-by-Step Guide to Helping Your Dog Conquer His Fears*

Copyright © 2006 by Nicole Wilde

Originally published by Phantom Publishing

All rights reserved.

ISBN wydania oryginalnego: 0-9667726-7-9

© for the Polish edition: Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2009

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: galak@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-061-0

Konsultacja merytoryczna: *Mirosław Redlicki*

Redakcja: *Bogumiła Widła*

Korekta: *Malwina Łozińska*

Redakcja techniczna: *Małgorzata Kryszkowska*

Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Projekt okładki: PANOKO – *Przemysław Hajek*

DTP: *Izabela Knorowska*

Druk i oprawa: *Drukarnia Wojskowa w Łodzi*

Ilustracje na stronach 179, 197, 335, 349, 354: *C.C. Wilde*

Zdjęcie na okładce: *Flash Press Media / Getty Images*

Zdjęcia na stronach: 35, 37 (fot. 2), 38, 39, 44 (fot. 1), 45, 77, 79, 103, 105, 126, 127, 133, 135-137, 142, 143, 147, 156, 228, 229, 235, 237, 239, 241, 258, 290-293, 295-298, 301, 304, 317: *Nicole Wilde*

Pozostałe zdjęcia: str. 37 (fot. 3): *Lisa Harness*, str. 39 (fot. 2, 3): *Katie Hiett*,

str. 39 (fot. 4): *Gerd Kohler*, str. 41: *Monty Sloan*, str. 44 (fot. 2): *Mitzi Mandel*,

str. 96, 154, 302: *C.C. Wilde*, str. 102, 361: *dzięki uprzejmości Premier Pet Products*,

str. 103 (fot. 2): *dzięki uprzejmości Halti*, str. 122: *Brian Stemmler, Brian Stemmler Photography*,

str. 156: *Laura Bourhenne*, str. 352: *Mychelle Blake*, str. 355: *dzięki uprzejmości Susan Sharpe*

Księgarnia internetowa!!!

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych

Zapraszamy: www.galaktyka.com.pl,

e-mail: galak@galaktyka.com.pl, sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody Wydawcy książka nie może być powielana ani częściowo, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.



Spis treści

Podziękowania	6
Spis treści	7
Wprowadzenie	16
Część I Czynniki sprzyjające lękom	
1. Zanim zaczniemy – kilka słów o agresji	20
2. Obawy, lęki i fobie	22
3. Przyczyny lęków i sposoby zapobiegania ich powstawaniu	24
4. Oblicza strachu	33
Mowa ciała.....	34
Reakcja „uciekaj albo walcz”	39
Strach czy agresja?.....	40
Sygnały przerywające	42
5. Mowa ciała dwunożnych.....	48
Popracuj nad swoim ciałem!	
Siedem sposobów na zmniejszenie lęków psa.....	49
Część II Program „Solidne podstawy”	
6. Program „Solidne podstawy”	54
7. Środki zapobiegawcze: Nie ma jak w domu	55
Uwrażliwianie się.....	56
Najważniejsza jest rutyna	56
Punkt obserwacyjny	57
Klatka to gratka.....	58
Liczy się spokój.....	58
8. Żywnienie	60
Naucz się czytać etykiety.....	60

Karmy w puszkach.....	63
Karma surowa.....	63
Komercyjne karmy mrożone.....	64
Obiady domowe.....	64
9. Ćwiczenia fizyczne	66
Spacery.....	67
Turystyka piesza.....	67
Ćwiczenia fizyczne.....	67
Ćwiczenia w domu.....	68
Gdy nie masz czasu.....	70
Psie sporty.....	71
Agility.....	71
Tropienie.....	72
Freestyle.....	73
Rally O.....	73
10. Stymulacja umysłowa	76
Gdzie te smakołyki? Interaktywne dystrybutory smakołyków.....	76
Rozsypana karma.....	79
Ukryty skarb.....	80
Chcesz się przejechać?.....	81
Szkolenie klikerowe.....	81
11. Bycie liderem	85
Język lidera.....	86
Dominacja.....	87
Program lidera.....	87
Zarządzaj tym, co dobre.....	88
Jedzenie.....	88
Karmienie z ręki.....	89
Zabawa.....	90
Lokalizacja, lokalizacja, lokalizacja.....	91
Przestrzeń osobista.....	92
Drzwi.....	93
Czy mogę?.....	94
12. Szkolenie	98
Szkolenie z użyciem nagród.....	98

Wykorzystanie smakołyków.....	99
Siła fizyczna – zachowaj ją na siłownię.....	100
Sprzęt, który może się przydać.....	102
Szelki z zapięciem z przodu.....	102
Kantar	103
Kaganiec.....	104
Uwiąz.....	104
Sprzęt, którego należy unikać.....	105
Wybór szkoleniowca	106
Doświadczenie.....	107
Metody.....	107
Podjęcie do problemów lękowych	107
Szkolenia grupowe	108
Zrób to sam	109
Korygowanie zachowania.....	110
Sztuczki.....	111

Część III Umiejętności

13. Pożyteczne umiejętności.....	116
Czy mówisz po marsjańsku?.....	116
Rozpraszenie.....	117
Sztuka stosowania smakołyków.....	117
14. „Odpocznij!”: Ćwiczenie na relaksację.....	119
Dlaczego odpoczywać?.....	119
Odpoczywanie popłaca.....	120
Test w warunkach bojowych.....	122
Odpocząć czy nie odpocząć?.....	123
15. Skupienie.....	125
Przygotowanie.....	125
„Patrz tu!”	126
Akcja „Rozproszenie”	128
Uogólnienie	129
Co dalej?.....	130
16. „Dotknij!”: Prosto do celu.....	132
Emocje kontra poznanie	132

Nauka dotykania	133
Dotykanie.....	135
Kombinacja z dotknięciem	137
Nie tylko dłoń	138
Wyszukiwanie przedmiotów po nazwie	139
17. Odejście: Unikanie bliskich spotkań strasznego stopnia	140
Najpierw małe kroczki.....	140
W tył zwrot!	142

Część IV Modyfikacja zachowań lękowych

18. Przedstawienie programu modyfikacji zachowania	148
Programy.....	148
19. Zaangażowanie, konsekwencja, bezpieczeństwo	150
Zaangażowanie	150
Konsekwencja	151
Bezpieczeństwo.....	151
Sprzęt szkoleniowy.....	152
Kantary.....	152
Kagańce	155
20. Klucze do sukcesu	159
Tu chodzi o ciebie.....	159
Puść tę obrozę!.....	160
Korzystaj z głosu	161
Ręce przy sobie!.....	162
Daj psu odpocząć.....	163
21. Bodźce wyzwajające: Zidentyfikowanie lęków psa	164
Zidentyfikuj wyzwalacze twojego psa.....	165
Stwórz tabelę.....	170
Zrób podsumowanie	172
22. Skojarzenie, uogólnianie – ile to potrwa?	175
Skojarzenie – siła przewidywania.....	175
Uogólnianie.....	176
Jak długo to potrwa?	176
23. Prezentacja technik	180
Odwrażliwianie	180

Przeciwwarunkowanie.....	181
Warunkowanie klasyczne.....	182
Warunkowanie instrumentalne.....	183
Habituaacja, czyli przywykanie.....	184
Bombardowanie bodźcem – nie, dziękuję!.....	184
24. Program odwróżliwiania i przeciwwarunkowania.....	187
Przygotowanie sceny.....	187
Zmienne.....	189
Przeciwwarunkowanie.....	191
Ćwiczenie czyni mistrza.....	191
Czas na zabawę!.....	192
Przykładowe zasady postępowania.....	193
25. Rozwiązywanie problemów.....	198
Problem: Pies nie przyjmuje jedzenia w obecności bodźca.....	198
Problem: Pies reaguje na wyzwalacz lęku.....	199
Nagraj to!.....	200
26. Warunkowanie instrumentalne.....	201
Już to potrafisz.....	201
Oczekiwanie.....	202
27. Mierzenie sukcesu, postęp.....	205
Sposoby śledzenia postępów.....	205
Czy możemy podejść bliżej?.....	207
Część V Eliminowanie konkretnych lęków	
28. Odwiedziny gości.....	210
Przywitanie przy drzwiach.....	210
Środki zapobiegawcze.....	212
Stwórz bezpieczne warunki.....	212
Szkolenie twoich gości.....	213
Faza I: Nudny i obojętny.....	213
Faza II: Rzuć smakołyk.....	214
Faza III: Wyciągnij rękę i dotknij.....	215
Pozwolenie na głaskanie.....	216
Uważaj na podgryzacza pup!.....	217
29. Strach przed członkiem rodziny.....	219
Dlaczego Towanda się boi?.....	219

Strach przed dziećmi	220
Pan domu.....	223
Dotykaj nas (przekazywanie dotyku)	226
Sztuczki do wypróbowania	229
30. Wizyty u lekarza weterynarii.....	232
Wizyty towarzyskie.....	233
Zabawa w doktora	234
Ćwiczenie na ograniczenie ruchu.....	236
Zapoznanie z kagańcem	239
Sztuczki do wypróbowania.....	242
31. Lęk przed samochodem.....	245
Hondy, toyoty i fordys.....	245
Zabawa na podjeździe.....	247
Wsiadaj bracie, dalej, hop!	247
Sztuczki do wypróbowania	253
32. Lęk przed klatką	254
Skąd lęk przed klatką?	254
Wybór prawidłowej klatki.....	255
Zapoznanie z klatką	255
Sztuczki do wypróbowania	258
33. Lęk przed schodami.....	260
Przygotowanie.....	261
Schody jak po maśle.....	261
Rozwiązywanie problemów	262
Sztuczki do wypróbowania	262
34. Strach przed burzą.....	264
Port w czasie burzy.....	264
Ukojenie dzięki melatoninie	265
Dźwięk a przerażenie.....	267
Szok – stop!.....	268
Terapie wspomagające	268
Interwencja farmakologiczna	270
35. Wrażliwość na dźwięki	272
Nazwij bodziec	273
Kontrola intensywności.....	274

Przykładowe zasady.....	274
Pamiętaj.....	277
Rozwiązanie alternatywne: Nieustanne powtarzanie	278
Płyta kompaktowa (CD).....	279
Kaseta magnetofonowa.....	279
Dźwięki na zewnątrz	280
Sztuczki do wypróbowania.....	280
36. Wrażliwość na ruch	282
Praca nad bodźcami pojedynczymi	282
Rozbawić strach	284
Uogólniona wrażliwość na ruch	284
37. Wrażliwość na dotyk	286
Chodź, niech cię uściskam	286
Inne formy dotyku.....	287
Co tak dotyka psa, jeśli chodzi o dotyk?	287
Sprawy do rozważenia i przygotowania przed przystąpieniem do procedury dotyczącej dotykania	288
Zasady dotykania	289
Przeniesienie dotyku – ręka na rękę.....	294
Metoda alternatywna: ślizganie.....	296
38. Czesanie i obcinanie pazurów	300
Czesanie.....	301
Dotknij szczotki	302
Poproszę o manicure!.....	303
Przygotowanie.....	305
Czas na cięcie!	306
Sztuczki dotyczące obcinania.....	307
39. Lęk przed przedmiotami	310
Tropem smakołyków.....	311
Tylko dotknięcie.....	312
40. Lęk przed smyczą.....	315
Wyposażenie	316
Chodź ze mną.....	317
Proszę państwa, oto smycz!.....	318
41. Niepokój separacyjny.....	323

Czym jest niepokój separacyjny?	323
Prawdopodobne przyczyny.....	324
Niepokój separacyjny kontra impreza skarpetowa	325
Co możesz zrobić.....	326
Rozważania na temat uspokajania psa.....	329
Odwrażliwianie na bodźce	331
Stopniowe wyjścia.....	331
Interwencja farmakologiczna	333

Część VI Terapie wspomagające

42. Terapie wspomagające	336
43. Moc kwiatów	338
Rescue Remedy	339
Esencje jednoskładnikowe	340
44. Masaż	342
Korzyści z masażu dla psów.....	342
Przygotowania.....	343
Techniki masażu	344
45. Ttouch	347
Ruch podstawowy.....	348
46. Owijanie ciała	351
Owinięcie w T-shirt.....	352
Owinięcie Ttouch.....	353
Anxiety Wrap	354
Oswajanie psa z owinięciem.....	355
47. DAP	356
Wyniki wstępne.....	357
Przypadki z życia wzięte	358
48. Calming Cap	360
49. Homeopatia	362
Moc i dawkowanie	362
Podawanie leków homeopatycznych.....	363
Przykładowe lekarstwa homeopatyczne.....	364
50. Ziołolecznictwo	366
ABC ziołolecznictwa	366
Dawkowanie dla psów.....	367

Zioła uspokajające	367
51. Akupunktura i akupresura	371
Akupunktura	371
Akupresura.....	372
52. Interwencja farmakologiczna	373
Kwestie do rozważenia	373
Najczęściej przepisywane leki	374
Czy mój pies może uzależnić się od podawanych leków?.....	375
Czy to już czas?	375
Zakończenie	377
Bibliografia.....	378
Indeks	381



Wprowadzenie

Buffy, pięcioletnia suczka rasy cocker spaniel, jest oczkiem w głowie swojej właścicielki. Mieszkają w domu z dużym ogrodem w uroczej, podmiejskiej dzielnicy, gdzie Buffy z radością bawi się z psami żyjącymi po sąsiedzku oraz z dziećmi. Życie Buffy przypomina psi raj, z wyjątkiem czwartkowych popołudni, kiedy są wywożone śmieci. Gdy tylko Buffy usłyszy w oddali hałas śmieciarki, nurkuje pod łóżko i mimowolnie zaczyna się trząść. Nic – nawet jej ulubiona zabawka – nie jest w stanie wyciągnąć stamtąd suczki. Właścicielka Buffy współczuje jej i chciałaby jakoś wytłumaczyć pupilce, że śmieciarki nie trzeba się bać.

Murphy jest typowym dwuletnim golden retrieverem. Promieniuje radością i wydaje się nieustannie myśleć o tym, że „niebo jest niebieskie, ptaszki śpiewają – życie jest piękne!”. Murphy uwielbia chodzić prawie wszędzie: do parku, do klubu szkoleniowego i do sklepu zoologicznego. Prawie wszędzie – oprócz gabinetu weterynaryjnego. Po przekroczeniu progu kliniki Murphy staje się przeciwieństwem superpsa, przemieniając się z pewnego siebie, energicznego psiaka w przerażone, zdenerwowane zwierzątko. Mimo że jego właściciel delikatnie go głaszcze i mówi mu, że wszystko będzie dobrze, Murphy nie daje się przekonać.

Młodzi, pracujący ludzie, którzy są właścicielami Maksa, półtorarocznego mieszańca teriera, żartobliwie określają go mianem swojego „jedynego dziecka”. Max nigdy nie miał do czynienia z dziećmi, z wyjątkiem tych, które spotyka podczas codziennych spacerów po osiedlu. Pies w obecności dzieci denerwuje się. Jako szczenię kulił się i chował za nogami właścicieli, gdy jakieś dziecko chciało go pogłaskać. Kiedy Max dojrzał i nabrał pewności siebie, zaczął warczeć na dzieci, by zniechęcić je do podchodzenia. I osiąga cel. Właściciele Maksa martwi to, że – jak im się wyda-

je – wejściu psa w dojrzałość towarzyszyło pojawienie się agresywnego zachowania wobec dzieci.

Takie historie nie są rzadkością. Psy wszelkich ras, rozmiarów, dowolnej płci i o różnych doświadczeniach mogą mieć problemy lękowe. Niektóre psy boją się określonych dźwięków, jak grzmot pioruna; inne stresują się, gdy ktoś je dotyka lub czesze; kolejne lękają się jazdy samochodem. Jedne psy boją się zostawać same w domu, a inne wołałyby, by nikt obcy się do nich nie zbliżał. I chociaż w przypadku niektórych psów wydaje się, że pobudzają się lub reagują agresywnie na widok obcych ludzi lub psów, przyczyną takich zachowań w rzeczywistości najczęściej jest strach.

Jeśli jesteś właścicielem bojaźliwego psa, to wiesz, jak frustrujące bywa obserwowanie jego cierpienia, gdy nie masz pojęcia, jak mu pomóc. Głowa do góry! Wkrótce zdobędziesz cenne umiejętności, które pomogą ci zaradzić lękom ulubieńca. Zdobędziesz wiedzę o przyczynach lęklwych zachowań, o tym, jak rozpoznawać bodźce wywołujące strach u psa, jak dostrzegać najmniejsze nawet oznaki stresu zwierzęcia, w jaki sposób *twoja* postawa i zachowanie mogą wpływać na reakcje psa oraz jak wprowadzać w życie skuteczne programy modyfikacji zachowań. Odkryjesz terapie uzupełniające, mogące być stosowane w połączeniu z modyfikacją zachowań, co pozwoli ci osiągnąć jeszcze lepsze rezultaty. Dowiesz się także, kiedy sięgnąć po telefon i o pomoc poprosić profesjonalistę. Mówiąc krótko: zrozumiesz, jak radzić sobie z wyzwaniem, które niesie życie z bojaźliwym psem.

Obecnie zawodowo zajmuję się szkoleniem psów i doradztwem behawioralnym, ale w przeszłości dużo pracowałam z wilkami i ich mieszańcami z psami (tak zwanymi hybrydami). Przez wiele lat byłam kierowniczką azylu dla tych niezwykłych zwierząt, z których prawie każde zaczynało swoje życie jako czyjś domowy pupil. Z oczywistych względów wilki i ich mieszańce nie są idealnymi zwierzętami domowymi; dla tych trzydziestu, które były pod moją opieką, azyl stał się miejscem, w którym miały spędzić resztę swojego życia. Kilka z nich, tych o bardziej „psich” charakterach, było przyjaznych i śmiałych, jednak większość, skrajnie bojaźliwa, lękała się ludzi. Moją pracą, ale również moim przywilejem, było spędzanie codziennie czasu w towarzystwie owych wrażliwych, fascynujących stworzeń. Największą satysfakcję odczuwałam, obserwując, jak uczą się relaksować i ufać ludziom, dzięki czemu pobyt w azylu stawał się dla nich bardziej znośny.

Jestem także psią „mamą”. Soko, moja trzynastoletnia suka, owczarek niemiecki, była ze mną, odkąd skończyła siedem tygodni. Przez lata obserwowałam u niej mnóstwo problemów, wynikających ze strachu. Część z nich prawdopodobnie

– przynajmniej częściowo – miała podłoże genetyczne, podczas gdy inne zrodziły się na skutek silnych doświadczeń. Niektórzy, określając temperament Soko, nazwałyby ją pewnie lękliwą, płochliwą, a nawet neurotyczną. Wiele lat wspólnie pracowałyśmy nad wieloma jej problemami psychicznymi. W rezultacie Soko wiodła dobre życie ze mną, moim mężem i z Mojo, naszym drugim futrzastym „dzieckiem”. Soko była doskonałą nauczycielką. Nietrudno się więc domyślić, że ułatwianie psom przewycięzania lęków jest bliskie memu sercu.

Życie z Soko, praca z wilkami oraz pomaganie lękliwym psom moich klientów dały mi wyjątkowe spojrzenie i ogrom doświadczenia, na których opierają się porady zawarte w tej książce. Przedstawione pomysły, techniki i procedury mogą być stosowane w pracy nad większością kłopotów, których podłożem jest lęk. Najczęstsze problemy – lęk przed obcymi psami lub obcymi ludźmi – są szeroko omówione. W tej książce znajdziesz również rozdziały poświęcone konkretnym lękom, jak lęk przed burzą, przed chodzeniem po schodach, przed różnymi przedmiotami, przed byciem czesany, jeżdżeniem samochodem, wizytą u lekarza weterynarii, a nawet lęk przed jednym z członków rodziny.

Książka jest tak opracowana, że możesz ją czytać od początku do końca lub przeskakiwać do fragmentów dotyczących twojego psa. Jednak bez względu na to, jakie wyjątkowe kłopoty ma twój pies, zalecam, byś przeczytał najpierw początkowe rozdziały, w których poruszane są najważniejsze zagadnienia.

Przede wszystkim jednak – wykaż się cierpliwością wobec swojego zwierzęcia. Zmiana emocji leżących u podstaw lękliwych zachowań wymaga czasu. Mimo że nie wszystkie psy będą w stanie pokonać całkowicie swoje lęki, zapewniam, iż bez względu na przyczynę jego bojaźni, *możesz* zmienić ten stan i pomóc psu poczuć się pewniej oraz bezpieczniej. A w większości przypadków będziesz w stanie pomóc swojemu psu całkowicie pokonać lęki.

Część I



**Czynniki
sprzyjające lękom**



Zanim zaczniemy – kilka słów o agresji

Książka ma na celu pomóc psom, które zachowują się bojaźliwie, nawet do tego stopnia, że wykazują zachowania agresywne o lekkim lub średnim natężeniu. Informacje tu zawarte pomogą ci zrozumieć, w jaki sposób zachowanie wynikające ze strachu może przerodzić się w agresję na podłożu lękowym, jeśli pozostawimy je samo sobie. Dlatego trzeba zdawać sobie sprawę z potencjalnych konsekwencji faktu, że nasz pies ugryzie innego psa lub jakiegoś człowieka, niezależnie od tego, czy agresja zwierzęcia wynika z lęku, czy nie.

Karen Overall, znana behawiorystka, definiuje strach jako: „uczucie obawy, związane z obecnością lub bliskością przedmiotu bądź osoby, z konkretną sytuacją społeczną lub z grupą czynników należących do którejś z wymienionych kategorii”¹. Jak reagują psy, czując się niepewnie? Szczenię, gdy ma do czynienia z kimś lub czymś, co postrzega jako straszne, prędzej ucieknie i się schowa, niż stawi czoło zagrożeniu, gotowe do walki. Jednak kiedy szczenięta wchodzi w dorosłość, co ma miejsce mniej więcej między szóstym a ósmym miesiącem życia, w ich organizmach zachodzą zmiany hormonalne i pewność siebie wzrasta. Tak jak nastolatki mają skłonność do testowania barier społecznych i podważania autorytetów, dorastający pies, który wcześniej na widok obcej osoby kulił się ze strachu, teraz może podjąć wyzwanie i ostrzegawczo zawarczeć.

Prawdziwa agresja niesie ze sobą zamiar uczynienia krzywdy; działanie jest wówczas częściej atakiem niż obroną. Pies, który naprawdę ma zamiar zranić człowieka, rzuci się na niego bez wahania. Natomiast pies lękliwy raczej będzie utrzy-

¹ Karen Overall, *Clinical Behavioral Medicine for Small Animals*, Mosby, Missouri 1997.

mywać dystans i szczekać, jakby chciał powiedzieć: „Trzymaj się z daleka ode mnie, wielki, straszny potworze. Nie zmuszaj mnie, bym do ciebie przyszedł, bo pożałujesz!”². Pies, który się boi, chce, by odległość między nim a „straszna” postacią zwiększyła się. I to działa – człowiek się wycofuje. Za każdym razem, gdy pies osiąga oczekiwany rezultat, wzmacnia się u niego przekonanie, że szczekanie jest skuteczne.

Pewność siebie psa wzrasta od okresu dojrzewania aż do wczesnej dojrzałości. Gdy pies osiąga pełną dojrzałość – w wieku dwóch, trzech lat – wiele doświadczeń może go utwierdzić w przekonaniu, że postawy „agresywne” są skuteczne. Intensywność takich zachowań może wzrastać; w tym okresie obejmuje klapanie pyskiem (symulowane ugryzienia w powietrzu, bez dotykania człowieka lub innego psa), warczenie z obnażaniem kłów, rzucanie się w kierunku człowieka, a nawet pogryzienia.

Jeśli nie jesteś pewien, czy zachowanie twojego psa wynika ze strachu, czy z prawdziwej agresji, jeśli coraz częściej reaguje negatywnie na inne psy lub na ludzi, jeśli już kogoś ugryzł – człowieka lub psa – natychmiast zwróć się o pomoc do specjalisty od zachowań psów (patrz: rozdział 12, w którym zawarte są wskazówki, jak znaleźć wykwalifikowanego zawodowca). Im wcześniej zainterweniujesz, tym większe szanse zmiany zachowania psa, zanim będzie ono jeszcze groźniejsze. Jeśli twój pies zrani innego psa lub człowieka, konsekwencje będą poważne. Możesz zostać pozwany do sądu, możesz stracić dom czy stracić ubezpieczenie – a twój pies może zostać ci odebrany i uśpiony².

Nie znaczy to, że każdy bojaźliwy pies stanie się niebezpieczny. Przeciwnie, wiele lękliwych psów nigdy nie zachowuje się w sposób agresywny, dopóki nie zostaną zmuszone do bronienia się. Mimo to jednak radzę, żebyś zajął się lękami swojego psa tak szybko i tak poważnie, jak to możliwe. I pamiętaj, że dobrze to o tobie świadczy, bo masz w sobie współczucie i chcesz zapewnić psu szczęśliwsze, bardziej zrelaksowane życie.

² Opisane konsekwencje mogące dotknąć właściciela agresywnego psa dotyczą realiów amerykańskich, a nie polskich (przyp. tłum.).



Obawy, lęki i fobie

Obawy, lęki i fobie to różne stopnie natężenia tej samej emocji, zwanej strachem. Obawa dotyczy najniższego poziomu odczuwanego niepokoju. Następne w kolejności są lęki – od łagodnych, przez umiarkowane, po intensywne; a na końcu tej skali leżą w pełni rozwinięte fobie. Mimo że ogólne określenie „problemy lękowe” używane jest w całej książce, należy zrozumieć różnice między tymi trzema terminami.

Obawa to uczucie niepokoju, oczekiwanie nadchodzącego zagrożenia – innymi słowy, przecucie, że coś złego może się wydarzyć. Pies może doświadczać obawy bez żadnej oczywistej przyczyny bądź obawa może się pojawiać tylko w konkretnych sytuacjach. Niektóre psy obawiają się nowych miejsc, obcych psów lub ludzi. Odczuwanie przez psa obawy w nieznanym sytuacjach może czasem wynikać z braku wczesnej socjalizacji, jednak ta przyczyna nie zawsze jest oczywista.

Niestety, obawa często jest wynikiem nieprzyjemnych doświadczeń z przeszłości. Pies, który kiedyś został zaatakowany przez innego psa, może czuć się podczas spacerów niepewnie. Jego mięśnie będą napięte i będzie czujnie obserwować otoczenie, wyczekując pojawienia się innego psa. Jeśli właściciel przywołuje psa nieprzyjemnym głosem, a potem ostro go ruga, zwierzak najprawdopodobniej będzie czuł obawę za każdym razem, gdy usłyszy, że jego pan mówi takim tonem.

Obawa różni się od lęku w tym, że nie jest zależna od obecności konkretnej rzeczy lub osoby, które wywołują strach u psa. Obawa dotyczy tego, co *mogłoby się* wydarzyć, a nie tego, co *dzije się* w danym momencie. Zamiast „obawiający się” możemy mówić o psie, że jest *nerwowy* lub *zaniepokojony*. Praca z psem miewającym obawy polega na uczeniu go umiejętności relaksowania się poprzez przyjęcie silnej, przywódczej postawy człowieka jako przewodnika, stabilne otoczenie domowe oraz uczenie psa zachowań zwiększających pewność siebie.

Lęk to także odczuwanie niepokoju, ale w tym wypadku emocje związane są z obecnością czegoś lub kogoś, kogo pies się boi. Psy mogą bać się ludzi, innych psów, przedmiotów, dźwięków, ruchu, a nawet konkretnego otoczenia. Lęk i unikanie są instynktowymi reakcjami w odniesieniu do pewnych sytuacji. Psy z natury boją się ognia i będą uciekać od pożaru. Psy i inne zwierzęta boją się tego, co dla nich nieznane lub do czego nie przywykły – instynktownie unikają niebezpieczeństwa.

Podczas gdy jedne reakcje lękowe są instynktowne, inne mogą być wyuczone. Na szczęście, jeśli lęk jest wyuczony, są duże szanse na wyeliminowanie go. Powiedzmy, że twój pies boi się łązek, bo miał wcześniej nieprzyjemne doświadczenie związane z obcinaniem pazurów. Możesz pomóc psu przezwyciężyć ten lęk, stopniowo oswajając go z widokiem łązek i łącząc je z czymś przyjemnym (na przykład z wyjątkowo apetycznymi smakolykami; kwestia obcinania pazurów omówiona jest szczegółowo w rozdziale 38).

Fobie to intensywne reakcje lękowe, nieproporcjonalne do rzeczywistego zagrożenia. Pies, który boi się grzmotu piorunów, będzie panikować, słysząc ten dźwięk, i na przykład może uciekać na osłep, niezdolny do trzeźwego myślenia, zdeprawiając się z przedmiotami, które napotka po drodze. Pies mający fobię na punkcie zostawiania samemu w domu może w takiej sytuacji niszczyć wszystko dookoła albo – jeśli zamkniemy go na małej przestrzeni, na przykład w klatce – będzie rzucać się dziko i nawet może sam siebie okaleczyć. Lęki zwykle rozwijają się powoli, fobie zaś powstają nagle i od początku są intensywne. Wystarczy jedno zdarzenie, by wywołać w pełni rozwiniętą reakcję.

Fobii nie likwiduje się za pomocą stopniowego, wielokrotnego stykania psa z przyczyną, jak ma to miejsce w przypadku zwykłych problemów na tle lękowym. Pierwszym krokiem jest zapobieganie – należy dołożyć wszelkich starań, by pies nie doświadczył ponownie tego, co wywołuje u niego panikę. W niektórych przypadkach można poradzić sobie z fobiami poprzez zmianę zachowania i środki zapobiegawcze, nierzadko przy wsparciu terapii uzupełniających, w tym interwencji farmakologicznej. Czasami modyfikacja zachowania nie jest możliwa i wówczas środki zapobiegawcze oraz podawanie krótko działających leków będą właściwymi rozwiązaniami.



Przyczyny lęków i sposoby zapobiegania ich powstawaniu

Pewna kobieta wzięła na spacer dwa psy. Poszli do „psiego parku” – miejsca, w którym psy mogą biegać bez smyczy. Pierwszy pies – istna dusza towarzystwa – biegał od psa do psa, od człowieka do człowieka, machając ogonem, zachęcając do zabawy i okazując wszystkim radosne uczucia. Drugi pies pozostawał blisko właścicielki, niechętnie nawiązywał kontakty z kimkolwiek, czy to człowiekiem, czy psem. Jego mowa ciała sygnalizowała obawę.

Dlaczego dwa psy w identycznej sytuacji reagują w zupełnie odmienny sposób? Możliwe, że drugi pies ma braki we wczesnej socjalizacji, podczas gdy pierwszy, jako młody szczeniak, poznał wielu nowych ludzi, inne psy i różne miejsca. Albo inny scenariusz: drugi pies jest genetycznie predysponowany do tego, by bać się nowych sytuacji, a pierwszy nie. Trudno jest określić przyczynę lęku psa, szczególnie jeśli został wzięty jako dorosły i jego przeszłość jest nieznana. Bez względu jednak na to, czego pies się boi, przyczynę strachu można zakwalifikować do jednej albo więcej niż jednej z poniższych sześciu kategorii:

1. Genetyka

Podobnie jak ludzie, psy rodzą się z określonym i swoistym dla każdego osobnika zestawem genów. Wrodzone, uwarunkowane genetycznie predyspozycje do ujawniania pewnych cech psychicznych pozwalają hodowcom „hodować pod kątem charakteru” – czyli selekcjonować te konkretne cechy osobowości, które hodowca chce utrzymać u swoich psów. Jak twierdzi doradca behawioralny i autor książek Steven R. Lindsay: „Emocjonalne czynniki stresujące, wpływające na matkę podczas ciąży, w połączeniu z silnie stresującymi warunkami po porodzie mogą wy-

wrząc utrzymujący się przez całe życie psa wpływ na to, jak będzie on radzić sobie z sytuacjami wywołującymi jego strach lub złość”³. I dalej: „Cechy dziedziczne oraz negatywne bodźce stresujące, działające przed narodzinami i po nich, mogą przesądzić o tym, że wiele młodych psów, zanim jeszcze otworzy oczy, będzie wykazywać cechy i tendencje świadczące o pobudliwości...”. Innymi słowy, hodowcy mogą wpływać na temperament szczeniąt poprzez troskliwe dbanie o otoczenie, w jakim żyje matka szczeniąt, i zwracanie uwagi na poziom jej stresu.

Oczywiście, patrząc na psa, nie możemy powiedzieć, ile dokładnie procent jego zachowania uwarunkowane jest genetycznie, a ile stanowi efekt uczenia się i doświadczeń życiowych. Poznanie rodziców szczenięcia może dać nam pewien pogląd na temat temperamentu malucha. Jeśli jedno lub oboje z rodziców wydają się zwierzakami płochliwymi czy nieufnymi, istnieje spore ryzyko, że jeśli szczenię ma ten właśnie typ charakteru, jego problemy lękowe są przynajmniej częściowo uwarunkowane genetycznie.

Szczenię genetycznie predysponowane do bycia lękliwym może usztywniać ciało, gdy zostanie uniesione lub przytrzymane, prawdopodobnie będzie zachowywać się ostrożnie wobec nieznanymi ludzi, zwierząt i w nowych sytuacjach. Niektóre szczeniaki o wrodzonej lękliwości mogą wydawać się nieustannie zestresowane, jakby wciąż spodziewały się, że za chwilę stanie się coś strasznego. Owe „skrajnie lęklive” szczeniaki podskakują przy prawie każdym nagłym dźwięku, dotyku lub ruchu, a pierwszą reakcją na cokolwiek nieznanego jest strach. Szkoleniowcy czasem nazywają ten rodzaj ogólnie pobudliwego charakteru jako płochliwy lub bojaźliwy.

Częścią tradycyjnego testu charakteru szczeniąt jest upuszczenie kluczy na ziemię. Pożądaną reakcją szczenięcia jest wystraszenie się, lecz potem szybki powrót do stanu równowagi. Szczenię z natury bojaźliwe wycofa się lub skuli, ale zamiast szybko wrócić do siebie, może uciec, schować się lub bać przez długi czas. Takie bardzo powolne wychodzenie ze stanu lękowego można zaobserwować w życiu codziennym z psem. Szczenię o stabilnym charakterze przekręci z ciekawością głowę na odgłos grzmotu pioruna, szczenię genetycznie lęklive raczej wciśnie się w najbliższy kąć, położy tam i zacznie się bezwiednie trząść.

³Steven R. Lindsay, *Handbook of Applied Dog Behavior and Training*, część III, Blackwell, Iowa 2005.

Wyniki testów klinicznych i laboratoryjnych sugerują, że niektóre psy są genetycznie bardziej niż inne skłonne do rozwijania fobii dźwiękowych, bo mają zwiększoną wrażliwość słuchową na pewne dźwięki. Jednak ta predyspozycja genetyczna nie musi być widoczna zaraz po urodzeniu. Według badań z 1991 roku lęk przed konkretnymi dźwiękami najczęściej pojawia się po pierwszym roku życia⁴.

Charakterystyczny dla każdej rasy zestaw genów to kolejny czynnik, który może mieć wpływ na temperament. Na przykład golden retrievery są zwykle spokojne i zrelaksowane w towarzystwie innych psów, ludzi i wobec nowych doświadczeń. Niektóre rasy – na przykład chihuahua – są bardziej nerwowe i lękliwe. Podczas gdy retriever mówi: „Wejdz, zdejmij płaszcz, napij się kawy!”, chihuahua szczeka (ze swojego punktu obserwacyjnego w ramionach właściciela): „Kim jesteś? Co tu robisz? Kiedy sobie pójdziesz?”. (Oczywiście, nie wszystkie chihuahua są takie, podobnie jak nie wszystkie golden retrievery są przyjacielskie. W każdym miocie znajdziemy różne indywidualne charaktery, od psów bojaźliwych po pewne siebie, od towarzyskich po agresywne). Smutnym przykładem szkód, jakie mogą powstać w wyniku hodowli w dużym pokrewieństwie lub zupełnie przypadkowej są amerykańskie owczarki niemieckie. Mimo że jest wielu dobrych hodowców owczarków niemieckich, a ich psy są zdrowe i zrównoważone, niestety istnieje też wiele hodowli byle jakich owczarków; zwierzęta z nich pochodzące są skrajnie lękliwe i pobudliwe, mogą nawet kłapać zębami w reakcji na jakikolwiek gwałtowniejszy ruch.

Słonność do lękliwości zakodowana w genach psa jest trudna do całkowitego przezwyciężenia. Jednak stosując techniki modyfikacji zachowania, można zrobić postępy w ramach tego, co jest wykonalne dla danego psa. Genetycznie lękliwy owczarek niemiecki oczywiście nigdy nie zyska temperamentu genetycznie zrównoważonego golden retrievera, ale dzięki zmianie zachowania i terapiom poziom lęku można zmniejszyć.

2. Brak socjalizacji

Gdy pies wobec ludzi zachowuje się lękliwie, często podejrzewa się, że doświadczył przemocy, zwłaszcza jeśli jego wcześniejsze losy są nieznanne. Ale w rzeczywistości bardziej prawdopodobną przyczyną jest brak wczesnej socjalizacji. Wielu beha-

⁴ E.A. Schull-Selcer i W. Stagg, *Advances in the understanding and treatment of noise phobias*, „Veterinary Clinics of North America” 21(2) 1991, s. 353–367.

wiorystów uważa, że ów deficyt, powstający we wczesnej młodości psa, jest głównym powodem, dla którego u psów rozwija się lęk, szczególnie ten wobec obcych ludzi, innych psów lub wobec nowego otoczenia. Pamiętaj, że psy mają genetycznie zaprogramowany lęk przed nieznanym: to zachowanie instynktowne, które ma na celu zapewnić im bezpieczeństwo. Możliwe jest niemal całkowite wyeliminowanie tej reakcji u psa poprzez jak najwcześniejsze i częste zaznajamianie go z możliwie największą liczbą sytuacji, których będzie doświadczać w swoim życiu – spotkania z innymi psami, nowymi ludźmi i miejscami, poznawanie różnych dźwięków, przyzwyczajenie do dotyku i ruchu.

Okres optymalnej socjalizacji – czyli okres, w którym szczenię może być wystawione na nowe bodźce, bez ryzyka nabycia trwałego lęku – ocenia się na od czterech do dwunastu tygodni. Jak twierdzi Steve Lindsay: „Po piątym tygodniu życia szczenięta stają się ostrożniejsze i bardziej podejrzliwe, jeśli chodzi o nawiązywanie nowych kontaktów społecznych – to tendencja rosnąca, aż do reagowania strachem. A jej szczyt pokrywa się z zakończeniem okresu socjalizacji w wieku 12 tygodni”⁵. Nie oznacza to, że szczenięta po dwunastym tygodniu życia nie przyswajają już niczego nowego, lecz im szczenię starsze, tym trudniej mu zaakceptować to, czego nie zna.

Sytuację komplikuje fakt, iż okres optymalnej socjalizacji kończy się w wieku 12 tygodni, a zalecana przez lekarzy weterynarii socjalizacja poszczepienna zaczyna się w wieku 16 tygodni. Wczesna socjalizacja ma *kluczowe znaczenie*. Dużej części problemów behawioralnych można zapobiec przez właściwą socjalizację. Nie namawiam do lekceważenia zaleceń lekarza i absolutnie nie sugeruję, byście zabierali niezaszczepione szczenię do psich parków i innych miejsc często odwiedzanych przez psy. Jednak są miejsca, w których możecie bezpiecznie socjalizować szczenię, jak na przykład domy znajomych, w których mieszkają przyjazne dla szczeniąt, zdrowe psy, albo parkingi przed centrami handlowymi, gdzie można spotkać wielu ludzi i mało psów. Jeśli staniesz przed drzwiami sklepu zoologicznego, trzymając szczeniaka w ramionach, bez wątplenia zapewnisz mu kontakt z wieloma ludźmi – ktoś mógłby oprzeć się chęci przywitania się ze słodkim, futrzanym kłębuszkiem?

Inną bezpieczną możliwością zapewnienia szczeniakowi wczesnych doświadczeń są grupy socjalizacyjne w psich przedszkolach. Wielu szkoleniowców obecnie przyjmuje szczenięta poniżej 4. miesiąca życia, mając różne wymagania odnośnie

⁵ Steven R. Lindsay, *Handbook of Applied Dog Behavior and Training*, część I, Blackwell, Iowa 2000.

szczepień. Możesz także wozić szczeniaka po mieście samochodem, gdy załatwiasz swoje sprawy, raz po raz zatrzymując się w nowych miejscach, by psiak stykał się z nowymi bodźcami.

Socjalizacja nie tylko musi zacząć się wcześniej, ale także powinna być kontynuowana przez całe życie psa. Pierwsze dwa lata są szczególnie istotne, gdyż wtedy pies przechodzi przez okres dojrzewania i wkracza we wczesną dorosłość. Często zachowania szczeniaka polegające na unikaniu czegoś ze strachu przechodzą w zachowania reaktywne o podłożu lękowym – zwane także agresją ze strachu – gdy zwierzę wchodzi w dorosłość. Zwykle ludzie cofają się na widok gróźb ze strony psa, który w ten sposób się uczy, że takie zachowanie działa, co z kolei zwiększa prawdopodobieństwo pojawiania się tego zachowania ponownie. (A tak na marginesie: psy są dużo szybsze od ludzi. Często słyzy się fałszywe stwierdzenie: „Ten pies ugryzłby mnie, gdybym nie cofnął ręki!”. Gdyby pies chciał dotknąć ciała człowieka, zrobiłby to). W tej sytuacji wielu właścicieli przestaje zabierać psa w miejsca publiczne, bojąc się jego reakcji na innych ludzi lub psy. W rezultacie zwierzę staje się jeszcze mniej zsocjalizowane. Jeśli właściciel nic z tym nie robi, zachowanie reaktywne wywołane strachem może przejść w gryzienie i w końcu pies może wyrządzić poważną krzywdę. Często w takiej sytuacji ludzie wzywają szkoleniowca, oddają psa do schroniska lub usypiają go. Najsmutniejsze jest to, że w wielu przypadkach można było całkowicie zapobiec takiemu scenariuszowi.

Jakie płyną wnioski dla właścicieli psów adoptowanych lub dorosłych, w wypadku niemożności zapewnienia psu wczesnej socjalizacji czy jej kontynuowania? Jeśli problemy twojego psa są niewielkie, można z nimi sobie radzić poprzez *habitację* – przyzwyczajanie psa do tego, by czuł się komfortowo w towarzystwie nowych psów i ludzi, poprzez częste, regularne spotkania. Doskonale nadają się do tego codzienne spacerunki i – wcześniej wspomniane – załatwianie różnych spraw w mieście. Jeśli problemy psa są umiarkowane lub duże, mam dla ciebie dobrą wiadomość: problemy lękowe wynikające z niewystarczającej wczesnej socjalizacji zwykle bardzo dobrze poddają się terapii poprzez modyfikację zachowania.

3. Przemoc

Mimo że doświadczenie przemocy jest rzadszą przyczyną problemów lękowych u psów niż brak socjalizacji, niestety również się zdarza. Doznawanie przemocy jest z pewnością przyczyną usprawiedliwiającą strach psa przed ludźmi. Niektóre nieszczęsne psy były kopane, bite albo w inny sposób fizycznie maltretowane z powodu złości i frustracji ludzi, niewłaściwego szkolenia czy dyscyplinowania psa albo zwykłe-

go okrucieństwa. Psy, wobec których stosowano przemoc, mogą reagować nerwowo na ruchy ręki lub nogi, zwłaszcza gdy te ruchy wykonywane są w kierunku psa.

Pewnego razu pracowałam z dobermanem zabranym z domu, gdzie kopano go za każdym razem, gdy nasikał. Wezwano mnie, bo Thunder atakował stopy ludzi. Najwyraźniej plan psa polegał na tym, by przejść do ataku, zanim ta zła, nieprzewidywalna rzecz go skrzywdzi. Dzięki ćwiczeniom z zakresu zmiany zachowania, cierpliwości i łagodności nowi właściciele Thundera potrafili zdobyć jego zaufanie. Thunder nauczył się, że nikt go nie skrzywdzi w nowym bezpiecznym domu. Gdy strach psa się zmniejszył, zachowanie zwierzęcia się zmieniło.

4. Traumatyczne doświadczenia

Wszyscy słyszeliśmy o przypadkach ludzi, którzy doświadczyli traumatycznego zdarzenia i już nigdy całkiem nie doszli do siebie. Niektóre przeżycia są tak intensywne, że silnie wpływają na późniejsze zachowanie. Weteran wojenny może kulić się w reakcji na nagły dźwięk lub ruch. Ktoś, kto ucierpiał w strasliwym wypadku samochodowym, czasem nie może już prowadzić auta, a nawet jechać jako pasażer. Psy także mogą rozwinąć silne reakcje lękowe na skutek traumatycznych doświadczeń. Pies stojący blisko samochodu, który „strzelił” rurą wydechową, może nabawić się strachu przed głośnymi lub nagłymi dźwiękami. Pies zaatakowany jako szczenię przez innego psa może dorastać w przekonaniu, że innym psom nie można ufać. (Z tego powodu warto być wyjątkowo czujnym, zabierając ulubieńca do parku, bo czasem właściciele nie przejmują się poczynaniami swoich psów).

Wielu szkoleniowców i behawiorystów uważa, że psy przechodzą tak zwane „okresy lękowe”. Mają to być konkretne ramy czasowe w rozwoju psa, podczas których zetknięcie się z czymś, co przerazi zwierzę, odcisnie trwalsze piętno, niż gdyby pies znalazł się w identycznej sytuacji w innym okresie życia. Behawiorysty popierający tę teorię twierdzą, że pierwszy okres lękowy ma miejsce około 8.–10. tygodnia życia, a drugi pomiędzy 17. a 21. tygodniem. Niektórzy sądzą, że istnieją jeszcze okresy trzeci i czwarty. Inni zaś uważają, że nie ma żadnych okresów lękowych, a raczej że sugerowane okresy pokrywają się z etapami rozwoju, w czasie których w organizmie psa zachodzą poważne zmiany fizjologiczne. Przechodzenie tych zmian jest niełatwe, a gdy ciało pozostaje pod wpływem stresu, potencjalnie straszne lub nieprzyjemne doświadczenia mogą działać z większą siłą. Jeśli ktoś będzie wobec ciebie niegrzeczny w dniu, w którym czujesz się zestresowany, twoja reakcja będzie prawdopodobnie mocniejsza niż reakcja na takie samo zdarzenie, gdybyś był spokojny i zrelaksowany. Niezależnie od tego, czy okresy lękowe istnieją, czy nie, rozsądne jest zadbanie, by pierwsze doświadczenia szczeniaka związane

z poznawaniem nowych ludzi, psów, miejsc i rzeczy były przyjemne, bez względu na to, w jakim okresie życia psa to zachodzi. Dzięki temu uchronimy psiaka przed traumą.

Gdy w 1994 roku południową Kalifornię nawiedziło trzęsienie ziemi, Soko miała rok. Mieszkaliśmy niedaleko od Northridge, jak się później okazało – epicentrum wstrząsu. Nasz dom trząsł się tak mocno, że wszystko wewnątrz się przewracało. Przez wiele dni nie mieliśmy elektryczności. Podczas wstrząsu i w czasie późniejszych wielu drgań następczych Soko robiła wrażenie sparalizowanej. W rzeczywistości z każdym wstrząsem stawała się bardziej wrażliwa, a później już lękliwa. Niestety, natychmiast skojarzyła też dudniący odgłos oraz trzęsienie z migoczącymi cieniami rzucanymi przez świece, których wtedy używaliśmy. Poradzenie sobie ze strachem Soko przed takimi cieniami zajęło nam sporo czasu i pracy behawiorystycznej, lecz teraz możemy przygotować stół do romantycznej kolacji, a suczka będzie leżeć spokojnie obok. Mimo że traumatyczne doświadczenie może wywołać u psa silne, długotrwałe lęki, często poddają się one terapii poprzez modyfikację zachowania.

5. Lęki wyuczone lub skojarzeniowe

Stare pytanie o wpływ natury i wychowania na zachowanie jest bezprzedmiotowe, gdyż odpowiedź brzmi: obie te rzeczy są ważne. Sposób reagowania dorastającego psa na otoczenie jest wypadkową jego predyspozycji genetycznych i doświadczeń. Niektóre lęki rozwijają się w wyniku przeżyć wywołujących skojarzenia. Na przykład owczarek szetlandzki o imieniu Dazzle boi się badania przez lekarza weterynarii – kłapie w jego kierunku. Lekarz zalecił właścicielom Dazzle'a kupno kagańca. Podczas następnej wizyty właściciele, zgodnie z zaleceniami, założyli psu kaganiec. Po kilku takich zdarzeniach Dazzle skojarzył kaganiec z wizytami w lecznicy i zaczął się bać kagańca.

To, czy wyuczone skojarzenie tworzy się natychmiast, czy dopiero po kilkakrotnym powtórzeniu się sytuacji, zależy od psa. Bystre psy wyciągają wnioski już za pierwszym razem. Taka umiejętność jest przydatna, gdy uczymy psa posłuszeństwa, jednak może być zarówno błogosławieństwem, jak i przekleństwem, gdy mamy do czynienia z lękliwym psem. Niektóre reakcje lękowe powstałe na bazie wyuczonych skojarzeń wymagają iście detektywistycznej pracy, aby ustalić ich przyczynę. Weźmy na przykład psa, który lubi przebywać w ogródku. Pewnego dnia pies się przeraził, gdy w pobliżu „strzelila” ciężarówka, skojarzył to doświadczenie z ogrodem. Właściciele nie byli świadkami tego incydentu, a więc dziwili się, czemu pies nagle przestał wychodzić do ogrodu!

Kiedyś miałam klienta, którego trzyletnia suczka nagle przestała załatwiać się w małym zakątku ogrodu, gdzie zwykła to robić. W wyniku przeprowadzonego „dochodzenia” okazało się, że niedawno zainstalowano nowe zraszacze, z których jeden znajdował się w środku terenu, na którym suczka się załatwiała. Zraszacze zaprogramowano tak, by się unosiły i rozpryskiwały wodę automatycznie, a pies przestraszył się owego niespodziewanego ruchu oraz wody. Zmiana ulokowania kłopotliwego zraszacza rozwiązała problem. Nie wszystkie wyuczone skojarzenia są tak łatwe do rozwiązania, ale jeśli strach został wyuczony i można poznać jego przyczynę, są szanse, że skojarzenie da się zmienić.

6. Ból, choroba

Lęki związane z bólem lub chorobą najczęściej obserwuje się u starszych psów, jednak mogą dotyczyć osobników w każdym wieku. Objawy pewnych chorób organicznych, jak niedoczynność tarczycy, obejmują strach i niepokój⁶. Pies cierpiący na takie dolegliwości jak dysplazja stawu biodrowego czy zwyrodnienie stawów może zachowywać się, jakby odczuwał lęk przed dotykaniem jego tylnej części ciała (albo staje się agresywny, gdy dotknie się go w tej okolicy), w rzeczywistości zaś dotyk wywołuje ból. Ponieważ psy mocno polegają na swoich zmysłach wzroku i słuchu, pies, którego wzrok lub słuch się pogorszył, może czuć się bezbronny i zaczyna się lękać nagłych ruchów lub dźwięków.

Każda choroba, a nawet zwykłe pogorszenie samopoczucia, mogą wpłynąć na nastrój i zachowanie tak ludzi, jak i psów. Jeśli podejrzewasz, że twój pies może być chory lub gdy w jego zachowaniu zachodzi nagle niewytłumaczalna zmiana, skonsultuj się z lekarzem weterynarii. Lęki wynikające z bólu lub choroby najlepiej zwalczać, lecząc chorobę stanowiącą przyczynę, poprawiając w miarę możliwości samopoczucie psa i tak aranżując jego otoczenie, by wszystkim zapewnić bezpieczeństwo.

* * *

Nawet jeśli nie znasz historii swojego psa lub jego wcześniejszych doświadczeń, możesz zmienić wyobrażenia ulubieńca, a tym samym reakcje na rzeczy, które będą jego lęk. W następnych rozdziałach poznasz konkretne techniki, które pomogą zmienić bojaźliwego „lękusia” w spokojnego psa.

⁶ L. P. Aronson, *Thyroid testing*, „Beardie Bulletin”, sierpień 1998 r.



PODSUMOWANIE

Przyczyny psich lęków i rokowania w przypadku modyfikacji zachowań:

- 🐾 **Genetyczne** (w tym błędy lub zaniedbania hodowlane): terapia jest możliwa tylko na tyle, na ile pozwala genotyp psa.
- 🐾 **Brak socjalizacji:** najczęściej poddaje się zmianie poprzez habituację lub modyfikację zachowania.
- 🐾 **Przemoc:** poddaje się zmianom dzięki okazywaniu psu miłości, cierpliwości i modyfikacji jego zachowań.
- 🐾 **Doświadczenia traumatyczne:** często ulegają zapomnieniu poprzez odpowiednią modyfikację zachowań.
- 🐾 **Lęki wyuczone lub wynikające ze skojarzeń:** jeśli lęk jest wyuczony, są duże szanse, że można go psa oduczyć.
- 🐾 **Ból lub choroba:** najlepiej skorzystać z odpowiedniej opieki weterynaryjnej i dostosować otoczenie do potrzeb psa.



Bycie liderem

Wyobraź sobie, że planujesz podróż do obcego kraju i musisz wybrać dla siebie przewodnika. Pierwszy kandydat, Adam, dobrze zna teren, włada tamtejszym językiem i sprawia wrażenie, że posiada rozległą wiedzę. Jest zrelaksowany i roztacza wokół aury pewności siebie. Bob, twoja druga możliwość, nigdy wcześniej nie był w tym kraju i w ogóle ma niewielkie doświadczenie jako przewodnik turystyczny. Bob ma czarne myśli, jeśli chodzi o wyjazd, i zapewnia cię, że postara się dać z siebie wszystko. Przenieś się teraz myślami w przyszłość: spacerujesz po starym bazarze, gdy nagle słyszysz eksplozję. Co masz robić? Z Adamem poczułbyś pewność, że on poradzi sobie z sytuacją i zapewni ci bezpieczeństwo. Ale jeśli wybrałeś Boba, możesz poczuć potrzebę wzięcia spraw we własne ręce. Podczas gdy styl bycia Boba nie sprzyja tworzeniu poczucia bezpieczeństwa, silna aura przywódcy, którą roztacza Adam, takie poczucie zapewnia. Teraz zastanów się, jak szalenie istotne jest tworzenie podobnych uczuć u lękliwego psa.

Pies, który postrzega właściciela jako silnego przywódcę, będzie czuć się pewniej w groźnych sytuacjach. Na przykład Shiloh, owczarek szetlandzki, denerwuje się, gdy na ulicy zbliża się do niego ktoś obcy. Jeśli pies nie pokładałby nadziei we właścicielu, mógłby poczuć potrzebę wzięcia spraw we własne łapy, szczekając i rzucając się szaleńczo, aby odstraszyć obcego. Ale postrzegając właściciela jako kompetentnego lidera, Shiloh może się zrelaksować i pozwolić swojej pani rozwiązać sytuację. Bycie przywódcą ma także korzyści dla ciebie – posiadacza psa. Gdy czujesz, że masz większą kontrolę nad psem, zachowasz spokój w sytuacjach potencjalnie stresujących twojego pupila.

Dobry przewodnik, by kierować i uczyć, stosuje raczej psychologię niż siłę fizyczną. Nie ma potrzeby okazywać fizycznej przewagi wobec psa, żeby udowodnić, że ty tu rządzisz. W stadzie wilków to osobniki o średnim statusie, te, które mają apetyt na pozycję osobnika alfa, nieustannie się handryczą, próbując udowodnić swój status. Prawdziwy alfa (przewodnik stada) nie musi niczego udowadniać. Co ciekawe, to samo zjawisko obserwujemy w ludzkich grupach społecznych – wystarczy, że czasem pooglądasz rozgrywki w biurze!

Język lidera

Zdecydowany, pewny siebie sposób bycia silnego lidera znajduje odzwierciedlenie w głosie i mowie ciała. Zdania są zwięzłe. Wydawane polecenia – jasne i proste. Dobry lider wykazuje się uczciwością, konsekwencją i cierpliwością. Trudno jest opisać dobrego lidera, wymieniając konkretne cechy osobowości i zwyczaje, lecz aurę prawdziwego przywódcy łatwo rozpoznać. Nawet jeśli natura nie obdarzyła cię przymiotami lidera, możesz nauczyć się naśladować je w stopniu wystarczającym, aby pies był przekonany, że wszystko jest pod twoją kontrolą. Oto odpowiednie sposoby:

- Utrzymuj wokół siebie aurę spokojnej pewności siebie. Jeśli czujesz, że zaczynasz się denerwować, weź kilka głębokich wdechów.
- Wydawaj komendy jeden raz, neutralnym tonem głosu. Nie powtarzaj komend coraz głośniej! Pies słyszy, jak w drugim pokoju na dywan upadnie frytka – twoją prośbę usłyszał już za pierwszym razem.
- Stosuj proste komendy słowne; nie wzbogacaj ich o dodatkowe ozdobniki. Zamiast „hej, Reks, chodź tu, no już!”, powiedz: „Reks, do mnie!”.
- Twoje sygnały optyczne i mowa ciała powinny być czytelne. Nie poruszaj się chaotycznie. Stój prosto, komunikuj się spokojnie i w jasny sposób.
- Gdy pies nie zareaguje na komendę głosową natychmiast (zakładając, że zna tę komendę i ćwiczył ją wielokrotnie wcześniej), policz w myślach do trzydziestu. Jeśli w tym czasie wykona polecenie, nagródź go. Czas pomiędzy komendą a reakcją – zwany *opóźnieniem* – będzie zmniejszać się z każdą powtórką. Jeśli pies nie wykona polecenia, powinien ponieść konsekwencje. Konsekwencją może na przykład być to, że odchodzisz i ignorujesz zwierzę przez dwie minuty, zabierając potencjalną nagrodę (na przykład smakołyk, który przeznaczyłeś dla psa), lub delikatnie doprowadzasz go do przyjęcia żądanej pozycji.

- Jeśli musisz przerwać jakieś zachowanie psa, zastosuj ciche, ale ostre: „E-e!” zamiast histerycznego: „nie, nie, nieeeee, przestań natychmiast to robić!”. Gdy pies przerwie niepożądane zachowanie, spokojnie skieruj jego uwagę na inne zajęcie, jak na przykład gryzienie odpowiedniej zabawki. (Zanim dasz psu tę zabawkę, poproś go, by usiadł; ona ma być nagrodą za właściwe zachowanie, a nie za naganne).

Dominacja

Sassy jest typowym dziewięciomiesięcznym golden retrieverem. Wychoząc z domu, wystrzela przed właścicielem, entuzjastycznie obskakuje gości oraz – od niedawna – ma wybiórczy słuch. Niektórzy ludzie określiliby Sassy jako „dominującą”. Nieszczęśliwie złożyło się, że teoria dominacji przez ostatnie lata rozrosła się i była strasznie nadużywana w szkoleniu psów. W rzeczywistości żadne z wymienionych zachowań nie kwalifikują Sassy jako psa „dominującego”, natomiast świadczą o tym, że jest typowym, nachalnym nastolatkiem, któremu bardzo przydałyby się dobre maniere. (Nawiasem mówiąc, zachowanie Sassy nie świadczy także o jej uporze. Psy określane jako „uparte” są często na tyle inteligentne, że łatwo się nudzą i potrzebują silnej motywacji, by wykonać polecenie).

Przyklejenie psu łatki „dominant” może zrujnować wasze relacje, ponieważ każde zachowanie pupila będziesz widzieć przez ten pryzmat. Twój pies może być uparty lub nawet mieć osobowość psa alfa, co nie oznacza, że żyje w ciągłej obsesji spiskowania, by cię zdetronizować – ani nawet tego, że chce być przywódcą we wszystkich sytuacjach. Tak jak w przypadku dzieci, psy czują się pewniej, jeśli mają jasno ustalone zasady i granice. Naucz psa dobrych manier, tak jak zrobiłbyś to z dzieckiem. Szkolenie nie powinno być walką o posłuszeństwo, lecz opartym na miłości procesem uczenia, którym kierujesz. W tym pomoże ci program lidera.

Program lidera

Program lidera nie jest ćwiczeniem szkoleniowym, do powtórki od czasu do czasu, lecz zestawem zasad i nawyków, które należy włączyć do codziennej rutyny. Bycie liderem oznacza, że to *ty* ustalasz zasady i dysponujesz zasobami. Ty decydujesz, kiedy dla twojego psa przychodzi czas jedzenia, zabawy lub pieszczot, czy wolno mu wchodzić na kanapę lub czy przysługują mu inne przywileje. Innymi słowy, ty masz większy wpływ na zachowanie psa niż odwrotnie.

W tym programie najważniejsze jest to, że raz ustanowione zasady muszą pozostać niezienne. Wszyscy członkowie rodziny muszą stosować się do tych reguł. Tak jak w każdym programie szkoleniowym, niekorzystna jest obecność w grupie jednego „antytrenaera”, który nagina zasady i rujnuje ciężką pracę pozostałych. Niekonsekwencja postępowania stanowi także źródło dezorientacji psa i jest wobec niego nie w porządku. Dopilnuj, by każdy członek rodziny postępował zgodnie z planem, delikatnie upominajcie się nawzajem, gdy ktoś będzie łamać przyjęte normy. Zaprezentowanie jednolitego frontu sprawi, że oczekiwania wobec psa będą dla niego jasne, a program przyniesie szybkie i trwałe efekty. Pomocne może być powieszenie kartki z zasadami obowiązującymi w domu w centralnym miejscu, na przykład na lodówce lub na tablicy w kuchni.

Zarządzaj tym, co dobre

Jeśli masz dzieci to już wiesz, na czym polega zarządzanie zasobami. Ty kontrolujesz kieszonkowe, ustalasz godzinę powrotu do domu, a jeśli masz nastolatki, także nadzorujesz korzystanie z samochodu (przynajmniej taką żywisz nadzieję!). Ludzie i psy podświadomie rozumieją, że trzeba słuchać tego, kto kontroluje zasoby. Mając to na uwadze, twoim nowym oficjalnym tytułem jest Źródło–Wszystkiego–Co–Dobre. (Masz prawie tyle samo słów w swoim tytule, co Artysta Dawniej Znany Jako Prince – teraz *wiesz*, że jesteś kimś ważnym!). Zastanów się, co stanowi wartościowe rzeczy dla twojego psa. Pomyślmy... nie dostaje kieszonkowego, z pewnością nie damy mu kluczyków do samochodu... lecz, momencik! Przecież mamy jedzenie, zabawę i inne cenne zasoby, którymi łatwo możemy zarządzać.

Jedzenie

Jedzenie to dla psa dosłownie sprawa życia lub śmierci, dlatego ważne jest, by zwierzak zrozumiał, że pochodzi ono od ciebie. Niestety, wiele psów żyje w przekonaniu, że ten najcenniejszy zasób pochodzi od owego małego, okrągłego przedmiotu, który w jakiś magiczny sposób jest zawsze pełen. Karmienie swobodne, czyli pozostawianie psu jedzenia dostępnego przez cały czas, w żaden sposób nie pomoże nam zostać liderem. O ile nie pracujesz do wyjątkowo późnych godzin, nie ma powodu, by tak karmić psa. (Mimo że woda jest również ważnym zasobem, powinna być zawsze łatwo dostępna dla psa).

Oprócz tego, że karmienie o ustalonych porach pomaga nam objąć przywództwo nad psem, może ono także działać jako narzędzie diagnostyczne. Jeśli pies za-

zwyczaj zjada natychmiast cały posiłek, w dniu, w którym odwróci nos od miski, zorientujesz się, że coś jest nie tak. Dokładnie to przydarzyło się mojemu Mojo w ubiegłym roku. Od szczeniaka Mojo pochłaniał jedzenie (także jedzenie każdego innego psa, które znalazło się w zasięgu jego pyska). Gdy nie tknął posiłku, natychmiast zawiozłam go do lekarza weterynarii – i dobrze zrobiłam, bo był chory. Zrezygnowanie z posiłku zasygnalizowało, że pies źle się czuje, a w rzeczywistości mogło ocalić mu życie.

W stadzie wilków przywódca zwykle je pierwszy. W niektórych książkach ta informacja została w dziwny sposób przerobiona na ostrzeżenie, by zawsze najpierw zjeść samemu, zanim poda się posiłek psu. Znam kobietę, która miała na punkcie tej zasady obsesję do tego stopnia, że zawsze na oczach psa musiała schrupać krakersa, zanim pozwoliła zwierzakowi zjeść jego posiłek. To nie jest konieczne! Karm psa wtedy, gdy jest ci wygodnie, obojętne: przed czy po twoim posiłku. Ty tu rządzisz, więc ty decydujesz, kiedy mają miejsce różne wydarzenia. Same zasady nie mają aż takiego znaczenia jak fakt, że ustalasz je ty.

Aby przestawić psa z karmienia swobodnego na karmienie o ustalonych porach, podaj mu posiłek rano, o odpowiedniej dla ciebie godzinie. Postaw miskę na ziemi na dziesięć, piętnaście minut, po czym zabierz ją wraz z tym, co zostało, i odstaw w niedostępne dla psa miejsce. Pies, który przyzwyczaił się do tego, że jedzenie jest dostępne cały dzień, prawdopodobnie nie zje zbyt wiele. Nie przejmuj się tym. Gdy nadejdzie pora następnego posiłku, na przykład w czasie kolacji, znów podaj psu miskę. Poczekaj dziesięć, piętnaście minut i zabierz resztki. Oczywiście podczas fazy przejściowej będziesz czuć się wyrodną psią „mamą” lub wyrodnym psim „tata”. Ale żaden pies nie zagłodzi się na śmierć. Zwierzę szybko zrozumie, że ma serwowane jedzenie jedynie przez określony czas; twój wcześniejszy wybredniś będzie jeść wszystko, cokolwiek podasz.

Karmienie z ręki

Niektóre psy, nawet te z problemami lękowymi, mogą być nachalne i nieposłuszne. Wkraczają w naszą przestrzeń osobistą, szczekają, skaczą lub chwytają zębami, gdy coś dzieje się nie po ich myśli. Takim psom z nadmiernie rozbudowanym ego wydaje się, że wiedzą, kto tu rządzi – i nie jesteśmy to my. Jeśli ten opis pasuje do

twojego psa, rozpocznij program lidera od karmienia psa z ręki przez dwa tygodnie. „No jasne – pomyślisz. – I co jeszcze? Wachlować go i karmić kawiosem?”. Tak się jednak składa, że karmienie z ręki nie oznacza podporządkowania. Wręcz przeciwnie, w ten sposób uczysz psa, że najcenniejszy zasób w świecie psów pochodzi bezpośrednio od ciebie – Źródła–Wszystkiego–Co–Dobre.

Jeśli pies był poprzednio karmiony swobodnie, poczekaj z karmieniem z ręki, aż przestawisz go na karmienie o ustalonych porach. Gdy zaczniesz jeść regularnie, w czasie każdego posiłku każ mu usiąść, a następnie podaj kilka kawałków suchej karmy. Jeśli karmisz mieszanką suchej i mokrej karmy, użyj łyżki. Powtarzaj prośbę o siad przy każdej łyżce, prosząc również o inne znane psu zachowania, jak podawanie łapy lub warowanie, dopóki wszystko nie będzie zjedzone. Gdy w jakimś momencie pies nie wykona komendy, odczekaj 30 sekund. Jeśli mimo to nie wykona ćwiczenia, powiedz: „Pewnie nie jesteś głodny!” i odłóż jedzenie na bok. Wróć po dwóch minutach, spróbuj jeszcze raz. Większość psów za drugim podejściem wykona polecenie w rekordowym tempie. Nie jestem w stanie wystarczająco mocno podkreślić psychologicznego wpływu, jaki na twoją relację z psem będzie mieć karmienie z ręki przez dwa dni. Powinieneś zaobserwować zmianę w chęci psa do współpracy z tobą podczas sesji szkoleniowych oraz w jego ogólnym szacunku do ciebie.

Zabawa

Jeśli twój pies jest taki jak większość, zabawa ma dla niego wielką wagę. Psy odczuwają wielką frajdę z gonięcia piłek, bawienia się w przeciąganie i biegania wokół jak małe, futrzaste świry. Często pies inicjuje zabawę, rzucając przed właścicielem piłkę lub inną zabawkę. Jako posłuszni ludzie, natychmiast spełniamy tę prośbę. Co w tym złego?

Częścią bycia Źródłem–Wszystkiego–Co–Dobre jest bycie Wielkim Wodzirejem. Nie chodzi o to, by pies nie miał żadnych zabawek, gdy zostaje sam, ale o to, że naprawdę świetne, cenne zabawki muszą być interaktywne. Innymi słowy, twoja obecność i współudział w zabawie są konieczne, by te wyjątkowe zabawki działały. Powiedzmy, że ulubioną zabawką do gonięcia jest gumowa piłka. Trzymaj ją schowaną. Kiedy ty będziesz miał ochotę, wyjmij ją i pobaw się z psem. Baw się tak długo, jak chcesz, następnie zakończ zabawę i odłóż piłkę do następnego razu. Twoja pozycja w oczach psa wzrośnie, gdyż najlepsze zabawki i możliwość bawienia się w wyjątkowe gry są dostępne jedynie przy twoim udziale.

Jeśli pies przynosi ci jedną z zabawek, które stale są dostępne, i rzuca ci ją pod

nogi, do ciebie należy decyzja – bawić się czy nie. Jak wkrótce się dowiesz z podrozdziału *Czy mogę?*, jeśli chcesz podjąć zabawę, powinieneś najpierw poprosić psa, by zrobił coś dla ciebie. Gdybyś akurat w tym momencie nie chciał się bawić, powiedz: „nie teraz!”. Spłecz ręce, spójrz w górę i w bok, zignoruj psa. (Po wypowiedzeniu: „nie teraz!” nie powinieneś już patrzeć na ulubieńca lub więcej mówić do niego). Pies szybko nauczy się, że po „nie teraz!” równie dobrze może się położyć, bo nic więcej nie będzie się już działo.

Nauczyłam moje psy znaczenia „nie teraz!”, gdy były szczeniętami. Okazało się to szczególnie przydatne z Soko, która jest kompletnie szalona na punkcie piłki. Czasem kładzie się obok nas, gdy wraz z mężem jemy obiad, przed nią leży piłka, a ona patrzy raz na mnie, raz na piłkę, jakby chciała powiedzieć: „No już, kończ jeść i rzuć mi!”. Przez trzynaście lat ani razu nie dałam się namówić, ale będąc border collie w ciele owczarka niemieckiego, Soko cały czas ma nadzieję, że pewnego dnia się ugnę. Ignorowana, leży nadal w tym samym miejscu i wpatruje się we mnie uparcie. Gdy już się zmęczę, próbując jeść, podczas gdy duże, brązowe oczy wiercą we mnie dziury, patrzę na nią i spokojnie mówię: „Soko, nie teraz!”. Wtedy suczka natychmiast zabiera piłkę, idzie na swoje posłanie w rogu pokoju i układa się tam, wydając dramatyczne westchnienie.

Lokalizacja, lokalizacja, lokalizacja

Agenci nieruchomości nie są jedynymi osobami, które znają wartość doskonałej lokalizacji. Mimo że dostęp do konkretnych obszarów może na pierwszy rzut oka nie wydawać się wartościowym zasobem, jednak jest tym, co wiele psów stara się kontrolować. Jedne psy kładą się w drzwiach, by kontrolować ruch do i z pokoju. Inne blokują ciałem dostęp do cennych zasobów. Na przykład mój pies Mojo często zastawia drogę, gdy Soko chce iść na swoje posłanie. Ona nie odważy się przejść obok wielkiej, źle wychowanej, pokrytej futrem blokady drogowej. Jednak będąc inteligentnym owczarkiem niemieckim, Soko nadstawia uszu, szczeka, jakby słyszała coś na zewnątrz i pędzi w kierunku drzwi. Mojo niezmiennie podąża za nią, a wtedy Soko wpada do domu i kładzie się na swoim miejscu. Suczka zasługuje na nagrodę w kategorii Najlepszy Wykonawca w psiej wersji programu „Mamy cię!”).

Podczas gdy można do pewnego stopnia akceptować angażowanie się psa w przepychanki z innymi psami, mające na celu pokazanie, kto jest górą, to jednak nie wolno pozwalać na takie zachowania względem ludzi. Co zwykle robisz, gdy pies leży w poprzek drzwi lub w inny sposób blokuje drogę? Prosisz go, by się prze-

sunął? Obchodzisz go? Przechodzisz nad nim? Jako lider powinieneś kontrolować przestrzeń fizyczną. Zakładając, że twój pies nie jest agresywny wobec ludzi, zrób mu Szufłę Nożną. (Jeśli masz psa, który najprawdopodobniej zareaguje na to warczeniem lub czymś gorszym, skonsultuj się ze specjalistą). Trzymaj stopy na podłodze, jakby były z nią połączone przyciąganiem magnetycznym. Podsuń stopy delikatnie pod psa, jakby go tam nie było. Większość psów podniesie się i natychmiast odejdzie. Jeśli pies się nie ruszy, to przynajmniej będziesz mógł przesunąć go na tyle, by samemu przejść.

Inny sposób na opuszczenie przez psa jego posterunku w progu polega na tym, że stajesz niedaleko zwierzaka i wołasz go do siebie. Pochwal pupila, gdy przyjdzie, i udaj się tam, gdzie chciałeś. Ewentualnie, jeśli pies zna polecenie: „na miejsce!”, wysłanie go tam stanowi kolejną metodę usunięcia go z drogi. Wzmocnisz swój status lidera, dostosowując zachowanie psa do swoich potrzeb, a nie odwrotnie.

Meble to jeszcze jedna cenna lokalizacja. Twoją osobistą decyzją jest, czy pozwalasz psu wchodzić na kanapę lub łóżko. Wchodzenie na meble jest całkowicie akceptowalne, pod warunkiem że pies nie jest agresywny. (Pies, który warczy lub obdarza cię grymasem Elvisa Presleya, gdy prosisz, by zszedł, nigdy nie powinien znaleźć się na meblu). Niech każda osoba w rodzinie zaakceptuje zasady dotyczące tego, na które meble wolno psu wchodzić, i przestrzega ich. Jeśli tata woli, żeby Reks nie wchodził na meble, to mama nie powinna pozwalać Reksowi leżeć na kanapie, gdy tata jest w pracy. Niech cała rodzina przyjmie zasadę, że aby wejść na mebel, pies najpierw musi zostać tam zaproszony. Najzwyczajniej w świecie poproś psa, by usiadł, następnie poklep kanapę obok siebie, zapraszając psa do wskoczenia. Prosta, pięciosekundowa sekwencja przekazuje psu olbrzymią liczbę informacji na temat twojego statusu.

Przestrzeń osobista

Kolejnym rodzajem przestrzeni fizycznej, nad którym należy się zastanowić, jest ten, który otacza twoje ciało. Zarówno psy, jak i ludzie mają świadomość przestrzeni osobistej. Czy jeśli ty i twoja babcia jednocześnie będziecie chcieli przejść przez drzwi, odepchnąłbyś babcię, szturchając ją, by przejść jako pierwszy? Oczywiście, że nie! To nie byłoby bezpieczne, a z pewnością oznaczałoby brak szacunku. Jeśli pies rzuca się przed ciebie w drzwiach, na schodach, w korytarzu lub wchodzi w twoją przestrzeń osobistą, nie świadczy to zbyt dobrze o twojej pozycji lidera. Twój pies nie ośmieliłby się tak zachowywać wobec innego psa, którego pozycję postrzega jako wyższą, nie powinien więc zachowywać się w ten sposób wobec ciebie.

Jeśli twój pies jest „zdobywcą przestrzeni”, naucz go lepszych manier, stosując język, który on rozumie – mowę ciała. Gdy pcha się na ciebie, kiedy stoisz, użyj nóg, by delikatnie go odsunąć. Średniego lub dużego psa, łatwo możesz przepchnąć biodrem. Mniejszego psa odepchnij nogą. (Odepchnij, a nie kopnij!). Mojo zwykle ma bardzo dobre maniery. Ale od czasu do czasu, gdy otwieram Świętą Szafkę z Ciastkami, na jakiś czas traci głowę – i swoje maniery. Ponieważ głowa Mojo jest na wysokości mojego biodra, przypominam mu, by nie pchał się na mnie, stosując przepchnięcie biodrem, któremu towarzyszy pełne zdziwienia spojrzenie i okrzyk: „Co robisz?!”. Mojo patrzy na mnie zaskoczony, po czym siada i gapi się cielecym wzrokiem, jakby chciał powiedzieć: „Przepraszam, mamusiu, zapomniałem się na chwilę!”.

Jeśli siedzisz, gdy pies wpycha się blisko ciebie lub próbuje wspiąć ci się na kolana, nie możesz skorzystać z nóg, by odzyskać swoją przestrzeń. Ale możesz użyć rąk. Zegnij rękę i łagodnie odepchnij psa przedramieniem. Kiedy to robisz, nie patrz na psa ani nic do niego nie mów – jeśli szuka twojej uwagi, to robiąc którąkolwiek z tych rzeczy, nagrodziłbyś tylko jego starania. Gdyby było ci niewygodnie odpychać psa przedramieniem, połóż ręce na jego klatce piersiowej i delikatnie go odsuń. Staraj się nie wykonywać gwałtownego, odpychającego ruchu. Oprócz tego, że w ten sposób możesz zrobić psu krzywdę, odepchnięcie bywa odebrane przez psa jako zaproszenie do ponownego skoku na ciebie i do zabawy.

Drzwi

Gdyby pies rzucił się przed ciebie podczas przechodzenia przez drzwi, naucz go w tej sytuacji prosić o pozwolenie. Ćwicz to w innym miejscu niż drzwi wejściowe, na przykład przy drzwiach prowadzących do garażu. (Gdy musisz użyć do ćwiczenia drzwi wejściowych, zastosuj uwiązanie – w tym wypadku smycz, której długość pozwala psu jedynie dojść do drzwi – przymocowane do solidnego mebla). Pozostaw psa w odległości około dwóch metrów od drzwi. Jeśli zna komendę „siad!”, wydaj ją. Otwórz drzwi zaledwie odrobinę. Jeśli pies nadal będzie siedzieć (lub pozostanie po prostu w tym samym miejscu), kontynuuj otwieranie drzwi. Gdyby zaczął się podnosić lub podchodzić do drzwi, szybko je zamknij. Jeśli pies nadal zmierza ku drzwiom, zablokuj mu drogę swoim ciałem. A gdy to konieczne, wejdź w tę przestrzeń, by sprawić, że zwierzę się cofnie na poprzednie miejsce. (Najprawdopodobniej w początkowej fazie nauki będziesz musiał zastosować blokowanie ciałem kilka razy, to normalne). Zaczynaj ponownie. Powtarzaj ćwiczenie tak długo, aż będziesz mógł całkiem

otworzyć drzwi, a pies pozostanie w tym samym miejscu. Wtedy przejdź przez drzwi i przywołaj psa. Ćwicz systematycznie, a pies powinien automatycznie zatrzymywać się przed drzwiami i czekać na pozwolenie, by przez nie przejść.

Możesz postępować również w ten sposób, że drzwi są otwarte na oścież, lecz ty pozostajesz w środku, następnie dajesz psu hasło zwalniające (na przykład „biegaj!”), by przekazać psu, że może przejść przez drzwi. W tym przypadku nie ma znaczenia fakt, iż pies przejdzie przed tobą, o ile jest to twoja decyzja. Ta wersja ćwiczenia przydaje się, gdy chcesz wypuścić psa do ogrodu lub w inne miejsce, dokąd nie zamierzasz iść.

Wiele lat temu stosowałam zwrot „okej!” jako hasło zwalniające psa. Pewnego dnia, gdy byłam w parku na spacerze z psami i prowadziłam je na smyczy, spotkałam znajomą. Wydałam psom komendę, by usiadły i poczekały. Kilka minut rozmawiałam z przyjaciółką. Gdy żegnałyśmy się, powiedziała: „Zadzwoń do mnie”, na co ja odrzekłam: „Okej!”. Doprawdy, to nic śmiesznego być ciągniętą po błocie przez dwa duże psy, które myślały, że pozwoliłam im biegać! Nie dopuść, by to zdarzyło się tobie! Wybierz dowolne słowo lub zwrot, jakie ci się podoba, by zwalniać psa, ale unikaj tych, których używasz na co dzień.

Czy mogę?

Pomyśl o wspaniałościach, których twój pies doświadcza każdego dnia. Dostaje jedzenie i smakołyki, chodzi na spacer, biega za piłką, a ty obdarzasz go uwagą oraz uczuciem. Czy musi zapracować na te przyjemności, czy dostaje je za darmo? Podstawową zasadą dobrego przywództwa jest to, że pies musi zapracować na rzeczy, które sobie ceni. Jeśli pies zna nawet tylko jedną podstawową komendę z posłuszeństwa – „siad!” – łatwo wprowadzić zasadę proszenia o pozwolenie.

Znajdź chwilę, by spisać na kartce wszystkie rzeczy, które mają wartość dla twojego psa; powinny one zostać włączone w program „Czy mogę?”. Na przykład poproś psa, by usiadł, zanim postawisz przed nim miskę z jedzeniem, zanim rzucisz piłkę i zanim pupila pogłaszczesz. Jeśli nie posłucha cię za pierwszym razem, powiedz: „no cóż!”. Jedzenie znika, piłka znika, pies nie otrzymuje pieszczoty. Zwierzę szybko się nauczy, że odmawianie współpracy pociąga za sobą konsekwencje. Gdy chwilę później spróbujesz jeszcze raz, pies wykona polecenie natychmiast.

Kolejnym przywilejem, na który pies powinien zapracować, jest spacer. Aby zasłużyć na ową fantastyczną wycieczkę, musi siedzieć, gdy przypinasz mu smycz. Wiem, że teraz myślisz: „Nie ma mowy! Mój pies absolutnie nie wysiedzi w momencie, gdy przypinam mu smycz!”. Wysiedzi, a oto jak go tego nauczyć. Wybierz czas, kiedy akurat nie musisz psa wyprowadzić, więc nie będziesz się spieszyć. Trzymaj smycz zwiniętą w dłoni tak, że widać tylko zapięcie. (To zapobiega wszelkim próbom podskakiwania i gryzienia smyczy). Poproś psa, by usiadł, a następnie zacznij zbliżać karabińczyk do obroży. Jeśli wstanie, zwyczajnie wyprostuj się, spleć ręce i poczekaj. Pies może automatycznie usiąść, a gdy tego nie zrobi, wydaj mu komendę. Powróć spokojnie do przerwanej czynności, kontynuując zbliżanie karabińczyka do obroży, prostując się i czekając, dopóki nie uda ci się przypiąć smyczy. Pamiętaj, ty masz kontrolę i dysponujesz nieskończoną ilością czasu. Jeśli po kilku minutach ćwiczeń pies nadal nie będzie pozostawał w siadzie, powiedz „no cóż!” i odejdz. Odlóż smycz i spróbuj jeszcze raz później. Pies szybko nauczy się, że pozostawanie w siadzie jest jedyną szansą, by dostać to, czego chce. Dodatkowo poproś psa, by usiadł, zanim otworzysz drzwi. Posłuszeństwem zapracuje sobie na spacer.

Może nie uważasz okazywania psu swojej uwagi i czułości za zasoby, ale prawdopodobnie są to dwie rzeczy, które pies ceni najbardziej. Istotnie, niektórym psom nie zależy na kontakcie z człowiekiem tak bardzo jak innym, ale większość uwielbia przebywać w pobliżu ludzkich członków swojego stada i uważa drapanie po głowie lub głaskanie po brzuchu za psi raj. Problem pojawia się wtedy, gdy pies jest nachalny i domaga się tych cennych przywilejów. Jeśli należysz do grona dobrze wytresowanych właścicieli, którzy reagują na każde domaganie się uwagi, głaszcząc automatycznie pupila po głowie, czas na odrobinę pracy nad modyfikacją zachowania – tym razem twojego.

Za każdym razem, gdy pies próbuje nakłonić cię do głaskania, a ty chcesz zaspokoić jego oczekiwania, poproś, by najpierw usiadł. Gdy siedzisz na kanapie, a pies siedzi na podłodze, z łapą na twojej nodze, powierzając cię wielkimi, brązowymi oczami, poproś go, by się położył, zanim go pogłaszczesz. Gdybyś akurat w tym momencie nie chciał psa głaskać, powiedz: „nie teraz!”. Kiedy będziesz gotowy na głaskanie, zawołaj psa do siebie i głaszcz, ile dusza zapragnie.

Podczas zabawy w aportowanie, za każdym razem, gdy pies przyniesie piłkę, poproś, by usiadł, zanim mu ją rzucisz ponownie. Podobnie jak spacer jest nagrodą za siedzenie przed drzwiami, kolejny rzut piłką stanowi nagrodę w aportowaniu. Takie postępowanie pomaga także w przypadku psów, które zaczynają grę w „Złap mnie”, kiedy tylko zdobędą piłkę. Nigdy nie słyszałeś o grze w „Złap mnie”? To ulubiona zabawa psów na całym świecie: pies chwyta przedmiot i ucieka, a głupi czło-

wiek go goni. Nie rób tego! Jeśli pies nie przyniesie piłki dokładnie do ciebie, stań odrobinę bokiem, pochyl się lekko do przodu, poklep się po nodze i zachęć psa wysokim, przyjaznym głosem, by przyniósł piłkę. Kiedy się zbliży, poproś, by usiadł. Wiele psów upuści piłkę, siadając. Jeśli twój tak zrobi, powiedz mu, że jest dobrym psem, następnie pogłaszcz go jedną ręką, a drugą jednocześnie sięgnij po piłkę. Gdy nie odda piłki, a zna komendę: „daj!”, poproś go, by to wykonał, albo wykup piłkę smakołykiem, rzuć drugą, by wypuścił pierwszą, lub delikatnie wyjmij mu piłkę z pyska, w tym samym czasie chwalać go i głaszcząc. Teraz możecie bawić się dalej.

Och! Myślisz prawdopodobnie: „To okropnie dużo zasad! Nie chcę wywracać mojemu psu świata do góry nogami czy spędzać całego czasu na robieniu tych rzeczy!”. Spokojnie. Nie musisz wprowadzić całego programu lidera od razu. Zaczynij od jednej lub dwóch zasad i stopniowo dodawaj resztę. Pies zacznie chwytać szybciej, niż myślisz, a nowe zachowania staną się nawykami was obojga. program lidera podwyższy twój status, wspomogę wysiłki szkoleniowe, nauczysz psa, że ma silnego, kompetentnego przewodnika, więc nie musi się bać, ułatwi także stworzenie silniejszej więzi między wami.



Mojo daje „mamie” najcenniejszego buziaka!



PODSUMOWANIE

- 🐾 Stosuj psychologię, a nie siłę fizyczną, by ustanowić swoją pozycję lidera.
- 🐾 Używaj języka lidera, by być zrozumiałym i pewnym siebie w kontaktach z psem.
- 🐾 Naucz psa, że niereagowanie na polecenia pociąga za sobą konsekwencje.
- 🐾 Zadbaj o to, by wszyscy członkowie rodziny przestrzegali zasad panujących w domu i w czasie kontaktów z psem.
- 🐾 Nie karm psa swobodnie. Jeśli twój pies jest wyjątkowo samowolny, przez dwa tygodnie karm go z ręki.
- 🐾 Najlepsze interaktywne zabawki zachowaj na czas, gdy ty będziesz chciał się bawić.
- 🐾 Kontroluj dostęp do miejsc takich jak meble, drzwi i przestrzeń osobista.
- 🐾 Niech twój pies zarobi na jedzenie, spacer, uwagę lub pieszczoty i wszystko inne, co uważa za cenne. Ty jesteś Źródłem–Wszystkiego–Co–Dobre.
- 🐾 Ponad wszystko – bądź łagodny, cierpliwy i konsekwentny.

Gdybym przed laty wiedziała to, co po przeczytaniu tej książki, w porę poradziłabym sobie z jedyną wadą mojego psa: niechęcią do pobratymców. „Zakapior” – mówiłam o nim pieszczotliwie i wtajemniczałam przechodniów, że: „on tak ma”. Przez wiele wspólnie spędzonych lat mężnie znosiłam wszystkie spacerowe ewakuacje przez gęste zarośla i błotniste trawniki – byle tylko nie stanąć oko w oko z potencjalnym wrogiem, o którego w parku nietrudno... Dziś już wiem, że mój pies nie szukał zwady. On się po prostu bał... Dlatego polecam tę lekturę zwłaszcza ludziom, którym się wydaje, że problemy ich podopiecznych wynikają z ponadprzeciętnej odwagi lub skłonności do zaczepek. Okazuje się bowiem, że odwagę od lęklivosti dzieli czasem równie niska granica jak miłość od nienawiści.

Dorota Jastrzębowska, redaktor naczelna miesięcznika „Mój Pies”

Książka *Mój pies się nie boi* odkrywa przyczyny lęklwych zachowań i uczy:

- rozpoznawać bodźce wywołujące strach u psa,
- dostrzegać oznaki stresu zwierzęcia,
- jak Twoja postawa i zachowanie wpływają na reakcje psa,
- wprowadzać w życie skuteczne programy modyfikacji zachowań.

Dowiesz się także, kiedy o pomoc poprosić profesjonalistę.
Mówiąc krótko: będziesz wiedział, co robić, gdy Twój pies się boi.

ISBN 978-83-7579-061-0



Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)

