

Gabby Harrisová

Od delfína ke psovi a zpátky k člověku

Příručka etické komunikace se zvířaty

NAKLADATELSTVÍ
PLOT

Praha, 2017

Copyright © Gabby Harris, 2017
Translation © Kateřina Lerlová, 2017
Photos © archiv autorky, 2017
© Nakladatelství PLOT, 2017

ISBN 978-80-7428-314-7

VĚNOVÁNÍ

Julovi, Sashe, Jackovi, Hermioně a Clee. A mnohým dalším.

*Už jste někdy slyšeli o kováři, který vyniká ve své práci, ale doma mu chodí ko-
byly boso? Podobné to je se mnou. Když je vaší profesí trénink zvířat, tak se auto-
maticky předpokládá, že zvířata, která s námi bydlí, budou dokonale vycvičená.
Měla by být ukázkou našich jedinečných dovedností. Tak to u nás doma není.
Žádný z našich psů neumí ve skoku chytit frisbee. I obyčejná poslušnost pokul-
hává. Psi skáčou na kuchyňskou linku, aby si něco ukradli, a koně se k nám otočí
zády a drže odcválají, když po nich chceme, aby prošli vraty. Strašlivá doznání.
Protože když přijdou na návštěvu lidé, u kterých se bojím, že by mohli posuzovat
moje schopnosti, stojím před náročným rozhodnutím. A zejména díky zvířa-
tům, která jsou zmíněná výše, jsem se naučila, že vybrat si přítomný okamžik je
o tolik zajímavější, naplňující a živoucí, než snažit se žít v neustálém strachu.
Děkuji vám! Když přijde na návštěvu soudce a porota, tak sedí na pohovce s ce-
lou mojí rodinou. Včetně zvířat. Připravte se, že si od nás na oblečení odnesete
zvířecí chlupy.*

*Zvířata, kterým je tato kniha věnována, v několika posledních letech odešla
z tohoto světa. Milované duše. Daly jste mi tu nejtěžší lekci ze všech. Naučily jste
mě o vztahu k bližnímu. Dokázala jsem vás nechat odejít, a díky tomu jsem se
rozhodla dál šířit radost, kterou nacházím ve vztahu se zvířaty a stejně tak se ži-
votem. Vaše životy jsou jedinečné. Děkuji, vy vzácné, drahé, milované duše. Při-
píjím na mír tam za mostem. Vzdávám díky za opravdovou lásku na naší straně
mostu. Ta nikdy neodejde. Doufám, že tato kniha, která je plná vašich lekcí, vás
ctí a pomůže nám získat další poučení z pozhnané říše zvířat a přírody.*

Poděkování

Nesmírná vděčnost patří mým českým přátelům. Váš přístup k péči o zvířata, jejich životní podmínky a trénink jsou správné a mám pocit, že v této zemi mám spřízněné duše. Dík za seznámení s tímto národem andělů patří doktorovi Františku Šustovi.

Katce Lerlové, která šikovně překládá moje slova. Vzácná duše, vášnivě a odhodlaně se podílí na tom, aby se se zvířaty jednalo eticky a s citem. Děkuji, milá Katko.

Matěji Bartákovi, oddanému etické komunikaci se zvířaty, je mužem činu a inspiruje mě, abych dělala více. Za vaši podporu jsem velmi vděčná.

Mojí rodině – Darryl, Zac, Kai, táta, sourozenci a další moji blízcí. Děkuji, že podporujete moji neobvyklou vášeň. Děkuji za pochopení, že slova musela ven z mysli, a za poskytnutí času, abych je mohla vložit na papír. Děkuji za pochopení a zejména za souhlas, že zvířata jsou součástí podstaty naší planety. Děkuji, že jsem je mohla umístit tak vysoko na náš seznam priorit.

Podpoře, které se mi dostává v mém zaměstnání. Za to jsem velmi vděčná.

Mojí sestře Julii za úpravy této knihy. Děkuji.

Děkuji svým pokusným králíkům. Testovala jsem tuto knihu na lidech po celém světě. Vy jste řekli ano. Nikeil Singh, Carl Schloms, Debbie Kuhn, Kathy Drummond, Katka Lerlová, Roy Chiltern, Sarah Pillay, Leanne Jamieson, Linda Erb, Robynn Ingle-Moller, Charmaine Davis, Jakub Beran, Sean Hensman, Presha Soogrim, Bilal Limbada, Paul Ziegler, Sean Parker, Kelly de Klerk, Areena Sleeman, Peter Baloi, Elsie Briedenhann, František Šusta, Matěj Barták, Christiane Thiere, Jone Porter, Dave Leslie, Jono Ellerbeck, Paul Creedy a Darryl Harris. Děkuji vám.

Děkuji většímu dobru. Při psaní této knihy jsem si prošla inspirující cestou. Žila jsem podle těch zásad a během toho se o sobě hodně naučila.

Obsah

Jak pracovat s touto knihou / 11

Úvod

Než se vydáte za dobrodružstvím / 13

Úkoly pro každou kapitolu / 18

Úvodní kapitola

Vzpomínky na slony / 21

Úvodní úkol / 27

Kapitola 1

Ztraceno a nalezeno v překladu / 29

Úkol č. 1 / 30

Postřehy / 33

Cvičení č. 1 / 44

Kapitola 2

Vyberte si! / 45

Úkol č. 2 / 46

Postřehy / 47

Cvičení č. 2 / 57

Kapitola 3

Dělání místo bytí / 59

Úkol č. 3 / 60

Postřehy / 61

Cvičení č. 3 / 75

Kapitola 4

Jste Obětí, nebo Tyranem? / 77

Úkol č. 4 / 78

Postřehy / 79

Cvičení č. 4 / 88

Kapitola 5

Přemýšlet, mluvit, poslouchat, slyšet... / 89

Úkol č. 5 / 90

Postřehy / 91

Cvičení č. 5 / 101

Kapitola 6

Vznešená pozornost / 103

Úkol č. 6 / 104

Postřehy / 105

Cvičení č. 6 / 118

Kapitola 7

Držet se skutečnosti / 119

Úkol č. 7 / 120

Postřehy / 121

Cvičení č. 7 / 134

Kapitola 8

Hrajte si pro požitok ze hry / 137

Úkol č. 8 / 138

Postřehy / 139

Cvičení č. 8 / 152

Kapitola 9

Projekce / 153

Úkol č. 9 / 154

Postřehy / 156

Cvičení č. 9 / 168

Kapitola 10

Dveře k opravdové vděčnosti / 171

Úkol č. 10 / 172

Postřehy / 174

Cvičení č. 10 / 189

Závěr

Ocenění! To je ta oslava... / 191

Závěrečný úkol / 192

Postřehy / 193

Závěrečné cvičení / 208

Použité zdroje / 209

O autorce / 211

Jak pracovat s touto knihou

Vyberte si!

Tato kniha vám nabízí různé možnosti. Je určena lidem, kteří si přejí zlepšit svoji schopnost efektivní komunikace. Efektivní komunikace je etická komunikace. Tak to prostě je. Člověk nemůže být v komunikaci efektivní, pokud není zároveň etický. Snad bude tohle sdělení jasnější na konci naší cesty. Kniha je zároveň i pracovním sešitem. Dává nám možnost dívat se očima našich zvířecích přátel, když se s nimi snažíme dorozumět.

Vztahy nás lecčemu naučí, pokud se dokážeme učit

Jestliže se nějak vyskytujeme v blízkosti zvířat, tak je chtě nechtě trénujeme. Stejně jako svým vědomým i nevědomým chováním podmiňujeme chování ostatních lidí v našem okolí. Ovlivňujeme chování zvířat okolo nás, trénujeme je. I když si neříkáte trenér zvířat. V knize se o teorii trénování zvířat dozvíte více. Pokud jste trenér zvířat, tak vám kniha pomůže, abyste svoje schopnosti zdokonalil. Nemyslím si, že je možné zlepšit svoje dovednosti a zároveň nezlepšit etiku svého přístupu. Mně pomáhá, když si lépe uvědomím svoji vlastní motivaci, strach, obavy. To jsou překážky, které stojí v cestě v našem opravdovém vztahu s čistými bytostmi – kdy jste schopni dělat to, co je v daný okamžik potřeba. Pro mě jsou skutečnými učiteli právě zvířata. Pokud lekce, které nás v této knize učí, použijeme i ve zbytku našeho života, pak se staneme lepšími lidmi. Nejen ve vztazích s lidmi, ale i s naším světem.

Kapitola po kapitole

Navrhuji vám používat knihu takto – každá kapitola začíná úkolem, které vám doporučuji udělat. Obvykle je úkol zaměřený na vztah s vašimi zvířecími přáteli. Může se tam vyskytovat terminologie tréninku zvířat. Tu vysvětlím. Kdo ji

zná, může definice přeskočit. Jsou tam, aby nedošlo k nedorozumění. Úkol od vás bude vyžadovat aktivní účast, která bude souviset s časem společně stráveným se zvířaty ve vašem životě. Pak následují moje doplňující postřehy. Na konci každé kapitoly je pro vás přichystané cvičení. Vyžaduje to od vás trochu přemítání a velmi je doporučuji.

Účast na úkolech a cvičeních vám má pomoci – jsou vytvořena tak, aby vám pomohla porozumět tomu, jací jste. Cvičení vám také umožní dělat každý den věci trochu jinak. To je samo o sobě příležitost k zábavě. Nejnebezpečnější místo na světě je hluboko uvnitř naší zóny pohodlí – o tom více později. Takže tady máte příležitost uvolnit se. Hráť si!

Další možností je jednoduše si knihu přečíst. Uvědomění, které vám to přinese, vám může pomoci dívat se na soužití se zvířaty a život obecně jinýma očima.

ÚVOD

Než se vydáte za dobrodružstvím

Zkuste jednat tak, jako by se dnešek nikdy předtím nestal.
(Switchfoot – Dare you to Move)

Pravidlo číslo 1:
Není správný nebo špatný způsob, jak tuhle hru hrát!!!
Žádná pravidla nejsou.

Pravidlo číslo 2:
Pamatujte na pravidlo číslo 1 – ZA VŠECH OKOLNOSTÍ!!!

Sami se rozhodněte, že se vydáte na cestu. Nezačínejte jen kvůli tomu, že chcete něčeho dosáhnout. Pamatujte na staré úsloví – i cesta je cíl. Věřte procesu. Protože to jediné máte vždy k dispozici. A jediný způsob, jak věřit procesu, je věřit v sebe sama. Jaká je vaše motivace, abyste četli knihu a plnili úkoly? Co řeknete nebo co budete cítit, až budete mít všechno hotové? Odpovědi na tyto otázky vám napoví, co je skutečné. Buďte plně odpovědní za svoje činy a rozhodnutí. Nedělejte nic, aniž byste se nejdříve nerozhodli, že to uděláte. Takže, pokud někdy přehodíte odpovědnost na někoho nebo něco jiného, například si řeknete: „Já musím...“ tak se zastavte a uvědomte si, že jste ze sebe právě udělali oběť okolností. Začněte znovu a řekněte si: „Já chci...“

Pokud se někdy stane, že nebudete souhlasit s úkolem, cvičením nebo aktivitou, tak je to v pořádku. Potom se jednoduše rozhodněte, jestli cvičení i přesto uděláte, nebo ne. Nerebelujte zbytečně. To může být vzorec, který máte zažitý. Dávejte pozor! Pokud se vám zdá, jako byste se něčemu vyhýbali, a objeví se třeba i trochu vztek nebo odsuzování úkolu, tak se můžete zkusit přemoci a stejně ho udělat. Nikdy nevíte. Třeba to je začátek změny vzorce.

Proč měnit vzorce chování? Protože když to uděláme, získáme možnost zažít více, než nám dovolují omezení, která jsme si okolo svého života sami vytvořili. Vzorce, ať už to je systém přesvědčení nebo „správný způsob, jak se chovat“, nebo prostý obranný mechanismus – obecně vzato to jsou omezení, která jsme si sami stanovili.

Sami jste pány této hry!

Jaký bude výsledek z cesty za dobrodružstvím? Kdo ví? Pro každého z nás bude jiný. Kniha je výsledkem celé řady výzkumů, stejně jako zkušeností a zjištění, které jsem na své cestě udělala já. A to dobrodružství neskončí, dokud budu dýchat a žít se zvířaty.

Čistá energie

Zvířata představují čistou energii. Někdy je ta energie zmatená. Možná kvůli rozporu mezi jejich přirozeností a očekáváním, která na ně klademe my. Ale pokaždé, když se od svých očekávání oprostíme, tak jejich energie zazáří. Pokud byli týráni nebo jsou nešťastní, tak to někdy trvá, ale nakonec si světlo najde cestu na povrch. Zprvu možná jen matně, ale nakonec i oni září, pokud jim to umožníme. Proto jsou léčitelé. Pokud si přejeme jejich světlo vidět, pak nás jejich třpyt povzbuzuje, abychom ve vztahu s nimi byli ryzí. A pak se učíme světlo šířit dál. Odpouštět. Rozdávat a vracet se zpět do našeho nitra. Tam je možné prožívat bezpodmínečnou lásku.

Odpouštění je... přijímání a rozdávání

Hra nám tedy má pomoci, abychom našli svoje vlastní světlo. Proto ji také každý budeme prožívat jinak. Až dosud jsme byli, obecně řečeno, socializováni a vedeni k tomu, abychom si celý život vytvářeli plášť, který by naši záři zakrýval. A každý z nás si ho utkal jinak.

Cvičení v některých kapitolách zaberou více času než v jiných. Pokud se rozhodnete nejen knihu číst, ale vydat se na dobrodružství, tak doporučuji přečíst si kapitolu a udělat cvičení v předem stanoveném čase. Docela dobrý časový rozvrh je jedna kapitola za týden. Jakmile si pro kapitolu stanovíte určitý časový rámec, snažte se ho dodržet. Kniha je rozvržena tak, aby se podle ní pracovalo dvanáct týdnů. Pokaždé si dopředu vyhradte čas, kdy si budete plánovat práci na následující týden, přečtete si kapitolu a uděláte cvičení.

Najděte si deník

Deník bude něco, kam si můžete zaznamenat zkušenosti, které získáte ze cvičení a her, které se rozhodnete hrát. Co si do deníku napíšete, to je na vás. Doporučuji formát A4. Ale opět připomínám – žádná pravidla nejsou vytesaná do kamene. Pevná nebo kroužková vazba, to je na vás. Vyšperkovaný nebo prostý, jak chcete. Přehledný nebo neupravený, sami si vyberte. Pojmenovaný, popsáný či pomalovaný zvýrazňovači. Nicméně důrazně nedoporučuji, abyste si ho psali na počítači. Používejte vlastní ruce, abyste vytvořili vlastní dílo. To se ukázalo jako nejefektivnější z pomůcek, které se snaží změnit zažité vzorce. Najít trochu smyslu ve světě, kde se mnozí z nás nechají přitáhnout obrazovkami.

**Pravidla pro deník:
Pokud se sami nerozhodnete jinak, tak je určený
jen pro vaše oči! Ale žádná pravidla nejsou.**

Nebo se vydejte na cestu společně s andělem

Jestliže byste chtěli, aby vás někdo podporoval a prožívali jste dobrodružství společně, tak to bude také fungovat. Budete si navzájem „anděli“. Doporučuji držet se přitom následujících zásad, které vám pomohou respektovat navzájem svoje zkušenosti.

1. Nedávejte tomu druhému ŽÁDNÉ svoje rady ani názory.
2. Vaším úkolem je být andělem, který „stojí druhému po boku“. Co to znamená? Druhý tak bude mít prostor, aby mohl být sám sebou – ať už by byl veselý, smutný nebo rozčilený. Nesoudíte, jen věnujete pozornost jejich prožitkům. Jste v domluvený čas na místě, abyste mohli na úkolech pracovat společně.
3. V roli anděla je vaší prací být upřímný při svém vlastním putování. Pak nasloucháte bez jakéhokoli hodnocení svému kolegovi andělovi. Ať už si o druhém myslíte cokoli, nechte si to pro sebe. Pokud máte například pocit, že ten druhý nemá dostatečně otevřenou mysl, nemůžete mu to sdělit. Je to váš názor, vypořádejte se s ním sami. Jediné, co můžete dělat, abyste ovlivnili zkušenost toho druhého, je zhluboka se nadechnout a sami být ještě otevřenější. Díky tomu se možná bude váš anděl cítit bezpečněji, aby byl přístupný novým myšlenkám. Nebo možná ne. „Někteří budou. Někteří ne. No a co. Kdo je další na řadě?“ (Stephen Norval)
4. Pamatujte si, že pokaždé, když se budete cítit popuzeni, tak ve vás něco stisklo tlačítko. To je příležitost, jak se podívat hlouběji do svého nitra. Nepřenášejte na druhého vlastní představy o světě. Každý z nás je jiný. Každý pracujeme na různých úrovních. Pravděpodobně nebudete kapitoly, cvičení nebo úkoly vnímat stejně jako váš anděl. Ale můžete mu být oporou, pokud budete věřit, že si vede skvěle. Protože přesně to dělá. Odhaluje vám prostor uvnitř vás samotných. Dejte najevo, že si vážíte podpory, kterou vám nabízí.
5. Sympatie jsou úniková strategie. Pokud se přistihnete, že svého anděla litujete, prozkoumejte ten pocit pozorněji. Je to úsudek, nad kterým je potřeba se zamyslet. Na druhé straně cítit empatii je v pořádku. Soucítit s někým

není to samé, jako ho litovat. Litujeme jenom ty, o kterých si myslíme, že jsou na tom hůře než my. Myslím si, že když jsme v přítomném okamžiku, dokážeme cítit empatii. Oproti tomu sympatie se zakládá na strachu.

6. Zůstaňte bezstarostní. Vnímejte citem, ale nepřestaňte se bavit.
7. Buďte stateční.
8. Svoje úkoly a cvičení vypracováváte sami. Ve svém vlastním čase, se svými vlastními pocity. Neptáte se na názor druhého. Jednoduše stůjte jeden při druhém, abyste cvičení dokončili včas, a pokud si to přejete, můžete se podělit o svoje zjištění.
9. Pozor na nutkání se ospravedlňovat. Při debatách s andělem se hlídejte, jestli se nesnažíte o to, aby s vámi souhlasil. Pokud se přistihnete, že se jej snažíte vmanévrovat do souhlasu, tak zkuste přijít na to, proč si tak úplně nevěříte.

A nakonec to nejdůležitější pro každého z vás – buďte k sobě shovívaví. Dělejte úkoly v knize pro svoje vlastní dobro. Svět je plný učitelů. Právě zvířata mohou být těmi největšími učiteli ze všech. Z definice je „učitel“ někdo, kdo ukazuje k pravdě. Když se něčemu učíme, tak hlavní důraz je kladen na hledání pravdy.

A popravdě – a tady je ten kardinální vtip – možná, že není čemu se učit. Tak se zapojte jen pro radost ze hry. Bez očekávání. Proč by ne?

Úkoly pro každou kapitolu

Bylo by velmi užitečně, kdybyste navíc ke cvičením v jednotlivých kapitolách dělali i následující tři cvičení.

Cvičení 1

Na konci každé kapitoly, než začnete dělat svůj domácí úkol, shrňte svoje poznatky a názory na kapitolu, kterou jste právě přečetli. Mohou to být tři věty nebo tři stránky, pokud narazíte na něco, co vám bude připadat užitečné si poznamenat. Nelámejte si hlavu s tím, co je dobře a co je špatně. Jednoduše si poznamenejte, co byste si chtěli z kapitoly odnést. Pokud si myslíte, že to byla snůška nesmyslů a ztráta času, запиšte si to. Pokud vám něco přišlo inspirující, vyjmenujte proč. Buďte k sobě upřímní.

Cvičení 2

NLP svíčka nebo sevření pěsti nebo... *Absolvovala jsem několik seminářů a workshopů o sebeuvědomování, které vedli úžasní učitelé. Naučili mě jeden trik, techniku NLP, kterou od té doby používám. NLP je neurolingvistické programování, které je nesmírně účinné. Není možné ho zde celé shrnout, ale snad postačí říci, že jeho principy mají naučené mnozí úspěšní lidé. Když se sportovci podaří odpal, doklepne míček do jamky, kopne míč přes rugbyovou branku nebo jakýkoli jiný mimořádný výkon, tak ho často vidíme opakovat stejné vítězné gesto. Mávne rukou sevřenou v pěst, vzdá díky bohům nebo něco podobného. To jim má pomoci uložit fyzický pohyb do paměti. Mě učili něco podobného, ale více zaměřeného na vnitřní pocit pochopení. Pokaždé, když mám „aha“ moment, tak zapálím svíčku. Když si umístíte „svíčku prozření“ vedle postele a zapálíte ji pokaždé, když se dostaví nějaké prozření, pomůžete mu zakořenit i na vědomé úrovni. Zaujmout místo ve vašem srdci. Takže na něj pak nezapomenete a nestane se vám, že byste stále dokola opakovali vzorec, který je v rozporu s nově nabytou informací. Vyberte si cestu pochopení. Použít k tomu účelu svíčku je pěkné a jednoduché. Můžete se rozhodnout použít i něco jiného. Třeba jednoduchý úklon hlavy. Nebo poplácáte sami sebe na zádech.*

Cvičení 3

Během dvanácti týdnů, co budete číst knihu, si hned po probuzení pište „ranní stránky“. *Není to žádný nový postup. Byl vytvořen Julií Cameronovou v její sérii knížek, z nichž první se jmenovala „Umělcova cesta“. Je to velmi účinné cvičení. Probíhá následovně: jak se probudíte, tak se hned natáhnete pro svůj deník a začnete psát. Není důležité, co píšete, důležité je, že píšete. Bez zastavování. Celé tři stránky. Při probuzení ještě převládá vaše podvědomí nad vědomím. Takže myšlenky a pocity, které jsme potlačovali, se dostanou na stránky deníku. Hru paní Cameronové ještě ve třech bodech upravíme.*

Za prvé, stránky píšete tomu zvířeti, kterému jste deník věnovali.

Za druhé, než abyste psali, můžete se rozhodnout, že budete kreslit, pokud máte uměleckého ducha. Nebo je načmáráte. Pokud kreslíte nebo čmáráte, zaplňte celou jednu stranu. Můžete to i střídat, podle nálady. Jediné pravidlo je, že jak položíte tužku na papír, tak nepřestáváte. Pokračujete, dokud nejsou tři stránky popsány, nebo jedna stránka zaplněna kresbami. Když pracujete jen na jedné stránce, určete si časový limit.

Každý večer si najděte chvíli na zklidnění myšlenek a než půjdete spát, projděte si svou ranní práci a zvýrazňovačem si označte (nebo podtrhněte, co vám vyhovuje více) cokoli, co vám přijde podstatné nebo objevené. A pak dobrou noc.

Osobní věnování

Začněte tím, že věnujete svoje dobrodružství s touto knihou zvířeti, které máte hluboce rádi. Napište jeho jméno přes celou první stránku deníku. A třeba ho i ozdobte.



ÚVODNÍ KAPITOLA

Vzpomínky na slony

Byl to jedinečný životní zážitek. Měla jsem možnost potkat slony. Procházet se s nimi divočinou. Pozorovat je, jak se k sobě chovají. I s mládětem, kterému bylo jen šest měsíců. Být svědkem, jak na něj všechny samice, matka, sestra i teta, dávají pozor. Kdo by mohl chtít víc. No, já zjevně chtěla...

Stojím za svým mobilním telefonem a snažím se ten okamžik zachytit. Věnuji se nastavení fotoaparátu na svém telefonu. Snažím se upravit svoje okolí tak, abych získala tu nejlepší fotografii a video. Chci po všech lidech, kteří jsou s námi, aby se sešli, hledám ten správný úhel osvětlení. Dokonce se snažím zajistit, aby byli sloni ve správné pozici vůči nám a vzpomínka tak „vydržela věčně“. Pak si uvědomím – už si neužívám slony. Spíše mě zajímá, jak bude obrázek vypadat na Instagramu. Představuji si, komu o tom řeknu. Cítím se ztraceně. Pohlcena cílem. Nutkáním vypadat dobře. Rozptýlena.

A DOST!! Zhluboka se nadechnu čistého afrického vzduchu onoho zimního rána a ztěžka dosednu pod akácií. Šli jsme za zvířaty až k napajedlu. Vzrušení ze „zachycení okamžiku“ a selfie orgie mi zamotaly hlavu a zanechaly mě s pocitem prázdnoty. Pocitem, který popisují závisláci, když se probírají po tripu. Prázdní a zbyteční. Vzhledla jsem ze svého zoufalství. Všichni sloni pili z jezírka. Další hluboký nádech. Proč je nutné, aby všechno mělo nějaký cíl? Proč musím něco dokazovat? Znovu se nadechnu a vědomě se od otázky odvrátím. To už tu jednou bylo, tenhle nihilistický zmatek.

... Jen dýchám. Pomalu se mi do duše navrací klid. Slyším, jak v dálce zpívá sparák. Slyším slony, jak mezi doušky pofrkávají. Kapky vody dopadají zpět do jezírka. I když se snažím naslouchat pozorně, jejich obří kroky na břehu neslyším. Vzduchem se šíří zemitá vůně čerstvého trusu. Cítím pod sebou tvrdou zemi, zrnitý štěrk, a po tváři mě hladí vánek. Páni! Jsem zpátky doma. Dívám se na slony, jako bych je viděla poprvé. Znovu a znovu. Začínám oceňovat jejich podstatu. Jak se chovají mezi sebou, jak si hrají s vodou. Vnímám jejich svět.

Ty nejlepší vzpomínky jsou uvnitř naší hlavy. Plné zvuků a vůní a doteků, krásné. Zase se cítím vyléčená.

Okamžité uspokojení – více než selfie

Potřebujeme vyléčit? Záleží na tom, co chápeme jako léčení. Je jasné, že svět se mění. Technologie, sociální média, usilování o uspokojení ze slávy, přehršel dostupných vědomostí. Jeden by si myslel, že to je návod, jak stvořit dokonalý svět. Na planetě je nás lidí mnoho. Dozajista bychom mohli dělat zázraky s tím vším, co máme k dispozici. Co nám brání v tom, abychom spolupracovali? Co



nám brání, abychom zařadili planetu a všechny její tvory na první příčku seznamu priorit? Přitom všichni dobře víme, že ničíme svoji vlastní budoucnost. Naši schopnost udržet lidskou rasu při životě. Ale stejně v tom pokračujeme. Proč? Odpověď můžeme najít, když se podíváme na můj zážitek se slony.

Jsme rozptýlení. Často sami vyhledáváme rozptýlení, protože jsme zahlceni světem a stavem, v jakém se nalézá. To je vnější záležitost. Většinu svých rozptýlení jsme nuceni hledat kvůli vlastním vnitřním strachům. Strachu z odmítnutí, selhání, toho, že budeme vypadat hloupě. Všechny tyto stavy nás mohou motivovat k tomu, aby to vypadalo, že se nám podařilo získat a přivlastnit si dokonalý okamžik. Dáme tomu přednost před vlastním bytím v okamžiku. Co mě vedlo k tomu, abych se snažila získat dokonalý obrázek slonů? Taková jedinečná fotka by se skvěle vyjímal na sociálních sítích. Vypadala bych jako někdo, kdo má štěstí. Kdybych ho dala na svůj blog, tak bych mohla připojit příběh o sobě a práci se slony. Díky tomu bych vypadala dobře. Kdybych si obrázek vytiskla a povésila v kanceláři, pak by se mě na něj návštěvníci ptali a já bych mohla odpovídat vyprávěním o svých schopnostech. To všechno proto, abych potlačila jeden nebo dva ze svých vlastních strachů – strach z toho, že nejsem dost dobrá nebo dost chytrá nebo že si nic nezasloužím.

Ďábel se skrývá v příběhu

Když studenty požádám, aby definovali lásku, mnohé odpovědi mluví o vztazích k jedinečným lidem a zvířatům. Například: „Láska je v soužití se zvířaty.“ Nebo: „Láska je cit mezi mnou a mou rodinou.“ Oproti tomu stojí návrh, že pravá láska je absence všeho kromě přítomnosti. „Absence všeho.“ Protože cokoli, co není právě tady a právě teď – v naší vztažné soustavě – nás odvádí od skutečného štěstí. Smysl bytí není ve fotografii nebo vzpomínce. Je právě tady, právě teď.

A tak jsem prodala duši za příběh. Byla jsem ochotná obětovat jeden z nejúžasnějších okamžiků svého života, procházení se se slony, za podobiznu „kdo si myslím, že jsem“. To by mě vyšlo draho.

Otázka zní: kolik rozptýlení vyhledáváme proto, abychom se nechali odvést od přítomnosti? Odpověď: dost na to, abychom se nestali obětí svých strachů. Strachů, které jsou ve skutečnosti iluzí. Vezměte si za příklad ty moje. Strach, že nejsem dost dobrá. Co se na této obavě zakládá na realitě? A pokud to je pravda, záleží na tom skutečně v širších souvislostech? A čím více se snažím, aby strach nenarušoval iluzi, kterou o sobě vytvářím, tím spíše zajistím, že nade mnou strach zvítězí.

Tak například jsem s koněm na vyjížďce. Kůň má dovádívou náladu a já si začínám dělat starosti. Když jsem součástí problému, není pro mě možné, abych si plně uvědomila, co je potřeba udělat, abych zklidnila rozveseleného koně. Proto se mi to nepodaří. A hádejte co – pak nejsem dost dobrá. V tom spočívá nádhera kardinálního vtipu. Připomínám si to pokaždé, když trénuji zvíře před diváky. Teprve když jsem schopná zasmát se sama sobě a odložit povrchní potřebu vypadat dobře, tak se mohu doopravdu podívat zvířeti do očí a začít si užívat života. Toho neopakovatelného života přede mnou – okamžik za okamžikem.

Stojím v kruhové ohradě, tváří v tvář koni. Mám jeden trik, abych se uklidnila. Naladím se na jedinečnost zvířete a tiše se k němu modlím – že můžeme pracovat spolu, abychom ukázali lidem, že existuje i lepší cesta. Pro dobro všech. Obvykle při práci s koňmi nastane nádherný okamžik, kdy vás kůň začne vnímat a začne se soustředit na úkol, který má před sebou. Ten okamžik obvykle poznám podle toho, že se kůň zhluboka nadechne a vzdychne. To je samo o sobě poučení. Když se zachovám stejně, nadechnu se a vydechnu, tak se moje rozrušená mysl uklidní a vrátí se do přítomného okamžiku. Právě sem, ke koni či jakémukoli jinému zvířeti, které je se mnou.

**Otázka: Co znamená uzdravování?
Odpověď: Vrátit se zpět do svého středu.
Což znamená být součástí světa.**

Když odložíme představy, které o sobě máme. Ty nás omezují. Zapomene-
me na svoje obavy. Necháme za sebou předsudky. Uvědomíme si, jaké příběhy
nám vypráví ego, a přestaneme jim naslouchat. Žijeme v míru. Cítíme se zase
jako doma. Pak jsme vyléčení. A uzdravování neustále pokračuje. Čím více
cítíme klid a mír, tím více jsme součástí světa. Už se necítíme tak izolovaní.

Stane se, že můj manžel natrefí na můj spínač. Sepne ho. Vztekle zareagují.
Tak to spínač dělá. Zvýším hlas. Když Sasha, jedna fenka z naší smečky, slyšela
začátek hádky, zvedla se a zamířila ke dveřím. Neměla v úmyslu být svědkem
naší přestřelky. Sasha mi byla velmi drahá. Nechtěla jsem ji rozrušit. Ovládla
jsem svůj vztek a zamyslela se, co ve mně spustilo spínač. Tady to je. Právě tady.
Pomohla mi, abych se podívala hlouběji. Pomohla mi vidět, že existuje i lepší
cesta, než se trénovat v reakci na spínač.

Cvičení dělá mistra

Můj další moudrý přítel, v této knize mu budeme říkat guru, upozornil naši
skupinku praktické filozofie na skutečnost, že cokoli procvičujeme, v tom se
staneme mistry. Pokud budeme celý život cvičit lamentování na všechno, co je
v našem životě špatně, pak se naučíme být neobyčejně dokonalí ve všímání si
a stěžování si na všechno, co nám nejde pod nos. Nabručení, naříkaví, zestárlí,
shrbení smutní člověkové. Vejdou do zlatého věku s utrpením zakořeněným ve
své bytosti. Představte si, co se stane po celoživotním nácvičku. Já se rozhod-
la svoje vzorce a spínače měnit. Naštěstí mám k dispozici ty nejlepší učitele.
Sashu a všechna ostatní neuvěřitelná zvířata, guru a další anděle mého života.
Pokud chcete začít nacvičovat nový způsob života, pak vás zvů, abyste začali
věci dělat trochu jinak. Doufám, že tato kniha je začátkem takového odevzdá-
ní se. Vytvářením vícerozměrné perspektivy. Pozvedněte svou úroveň sebe-
uvědomění.

Co mě žene vpřed?

Mým cílem je šířit etickou komunikaci se zvířaty. V prvním kroku musím upra-
vit svoje vlastní chování. Pokud já nepřestanu se soudy a lamentováním, tak
se nic nezmění. Můžu se rozhodnout stát se aktivistou, který dá na Facebooku

zdvížený palec, kdykoli narazí na nářky o zrůdnostech lidské rasy. Tím bych docílila jedině toho, že by mi moje názory vydržely věčně. Svůj vztah se zvířaty vnímám jako cestu za rozvojem emoční inteligence. A naopak, mít ke zvířeti vztah je etické jen tehdy, když máme dostatečnou emoční inteligenci. Emoční inteligence umožňuje bezpodmínečnou srozumitelnost a tím pádem etickou komunikaci. Mou druhou možností je, že se budu dívat po tom, co je dobré. Po dobrých milovnících zvířat. Vy jste si vzali tuto knihu. Vzhůru do dobrodružství. Děkuji vám. Vaše úmysly jsou obdivuhodné.

Doufám a pevně věřím, že si dobrodružství užijete. Okamžik za okamžikem.

Hra začíná!

Úvodní úkol

Máme jen přítomnost

Vzpomeňte si na přítele, rodiče nebo někoho jiného, kdo je vám blízký. Představte si, že popisuje styl vaší komunikace někomu cizímu. Je upřímný. Napište si jeho/její jméno a v uvozovkách poznamenejte jeho/její slova. Napište alespoň tři věty. Není potřeba to moc promýšlet, napište to první, co vám přijde na mysl.

V následujícím týdnu si pak najděte půl hodiny sami pro sebe. Během té doby přemýšlejte, jak byste popsali sami sebe jako „přítele zvířat“ (jaký máte vztah a jak komunikujete se zvířaty). Poznamenejte si svoje myšlenky. Jaké máte schopnosti? Jaké nešvary a jaké ctnosti? Kdy se vám daří při tréninku nebo výchově zvířat? A s čím zápasíte?

Porovnejte svoje poznatky.

Co si o tom myslíte? Věnujte jeden odstavec textu, kde rozeberete, jak se při tom srovnávání cítíte.



KAPITOLA 1

Ztraceno a nalezeno v překladu

Dej mi znamení, že jsem se spletl, pomoz mi zapomenout.
(Linkin Park: New Divide)

Úkol č. 1 – Udělejte si pořádek v názvosloví

Ujasněme si kvadranty

Než se vrhnete na následující úkol, tak bych potřebovala, abychom měli jasno v základním názvosloví pojmů tréninku zvířat, kde se používá operantní podmiňování. Tady jsou ty proslulé kvadranty operantního podmiňování:

<p>Pozitivní posilování (něco do situace přidáme, čímž se zvýší pravděpodobnost, že se chování v budoucnosti opět odehraje)</p>	<p>Negativní posilování (odstranění něčeho ze situace, čímž se zvýší pravděpodobnost, že se chování v budoucnosti opět odehraje)</p>
<p>Pozitivní trest (něco do situace přidáme, čímž se sníží pravděpodobnost, že se chování v budoucnosti opět odehraje)</p>	<p>Negativní trest (odstranění něčeho ze situace, čímž se sníží pravděpodobnost, že se chování v budoucnosti opět odehraje)</p>

Zjistila jsem, že pokud nemáme jasno v základech, tak to vede k všemožným zmatkům v naší hlavě a potom i ke zmatkům se zvířaty. Tady je šikovné cvičení, které dělám na workshopech se studenty. Snad pomůže k lepšímu pochopení kvadrantů operantního podmiňování:

Vymyslete příklad, který v následující situaci vyhovuje definici. Tady je situace:

- Vy trénujete mě.
- Řídím auto a vy jste spolujezdec.
- Řidič taxi mi udělá myšku a já zatroubím.

Uveďte příklad reakce na moje chování s využitím každého z kvadrantů. Jak byste mě v této situaci:

- pozitivně posílili,
- negativně posílili,
- pozitivně potrestali,
- negativně potrestali.

Nedívejte se hned na odpovědi. Chvilí nad tím přemýšlejte. A když si budete myslet, že máte odpověď, tak se podívejte na návrhy, které mi dali studenti. Některé z nich byly velmi zábavné.

- **Pozitivní posílení:** Když jako trenér pozitivně posilujete, tak zvyšujete pravděpodobnost, že budu troubit i v budoucnosti. Příkladem může být lok mého oblíbeného vína. Nebo když mi řeknete, že mi to při troubení na taxíky sluší. Jeden student dokonce navrhl, že by mi dal sondy do center slasti v mozku a při troubení by mi dal impuls.
- **Pozitivní trest:** Při použití pozitivního trestu doufáte, že do budoucna snížíte pravděpodobnost troubení na taxíky. Tady byly návrhy studentů velmi hrubé. Někteří cestují s tasery a velmi ochotně by mi dali šok. Plesknutí do nohy nebylo výjimkou.
- **Negativní posilování:** Definice negativního posilování je pro většinu studentů matoucí. Když ji nakonec pochopí, tak je z toho obvykle významný „aha“ moment. Když posilujete negativně, tak jako trenér doufáte, že se zvýší pravděpodobnost opětovného troubení. Jeden nebo dva studenti měli velmi zajímavé návrhy. Obvyklou odpovědí bylo, že ze strany trenéra není nutná žádná reakce, pokud taxík z místa odjede. Odstranění averzivního podnětu (taxi a jeho řidiče) automaticky posílí chování. Jeden vtipálek navrhl, že by taxi vyhodil do vzduchu. Smazal z povrchu zemského. To by sice mohlo zafungovat u někoho, koho frustrují taxíky a jejich řidiči, pochybuji ale, že by to mělo zamýšlený účinek u mě. To je vhodná příležitost, jak si uvědomit, že různé reakce mají různý efekt na různé lidi. A na různá zvířata.
- **Negativní trest:** Taková reakce je pokusem o snížení pravděpodobnosti, že budu v budoucnu troubit. Opět vtipné příklady. Jeden student navrhoval, že mi vezmou víno a čokoládu (jak vidíte, znají mě dobře).

Během cvičení jsem nikdy účastníkům nevysvětlila, že výsledek (jestli budu troubit častěji nebo méně často) se bude měnit podle toho, jestli člověk použije posílení nebo trest. Studenti si na to měli přijít sami. To má za úkol pomoci lidem pochopit rozdíl mezi trestem a negativním posílením. Negativní posílení má velmi špatnou pověst. Já si myslím, že jde spíše o neporozumění jeho konceptu. Ještě se k tomu budeme v dalších kapitolách vracet. Teď už neztrácejme čas. Vzhůru na týdenní cvičení.

Kdo má vlastně slovo?

Během následujícího týdne si najdete trenéra nebo kolegu-milovníka zvířat, které byste pozorovali. Můžete se také dívat na video nebo na YouTube, pokud bydlíte na samotě. Klidně to může být někdo, kdo si hraje se psem na pláži. Cvičení

můžete udělat, kolikrát chcete. Druh zvířat, se kterým bude trenér pracovat, je libovolný. Pozorně je sledujte a najděte příklad čtyř zmíněných definicí:

- *pozitivního posílení,*
- *negativního posílení,*
- *pozitivního trestu,*
- *negativního trestu.*

Když budete hledat, jak jsou definice použité v praxi, tak se na ně dívejte očima daného zvířete, jak je vnímá on, z jeho úhlu pohledu. Trenér si například může myslet, že když zvíře pohládí, tak použil pozitivní posílení. Ale vy si můžete všimnout, že když se trenér zvířete přestane dotýkat, tak se zvíře viditelně uvolní. Což může znamenat, že dotek je ve skutečnosti pozitivní trest a odtážení ruky je negativní posílení. Když se budeme dívat na události Z Pohledu Zvířete (ZPZ), tak nám to pomůže více vnímat, co se skutečně děje.

Také najděte příklad sekundárního posilovače. Primární posilovač je něco, co zvíře nebo člověk vnímají jako přirozeně posilující. Například potrava. Sekundární posilovač je něco, co jsme se skrze asociace naučili, že je posilující. Pro nás jsou dobrým příkladem peníze. Zvířata zase možná neměla ráda doteky, dokud se díky propojení s jídlem nenaučila hlazení přijímat a později si je i užívat. Tento proces popsal Pavlov ve svém experimentu, kdy se zvířata naučila slinit po zazvonění, protože zvonek byl propojen s časem krmení.

Pečlivě si svoje odpovědi promyslete.

Gabby Harrisová

Od delfína ke psovi a zpátky k člověku **Příručka etické komunikace se zvířaty**

Z anglického originálu *Animal Grace* přeložila Kateřina Lerlová

Fotografie archiv autorky

Redakce Patricia Tošnerová

Grafická úprava Anna Gutová

Sazba Matěj Barták

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2, 169 00 Praha 6,

www.plotknihy.cz, jako svou 321. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2017

Vydání první, Praha 2017

ISBN 978-80-7428-314-7