

„Bojácny pes Brix“ z pohledu trenéra zvířat

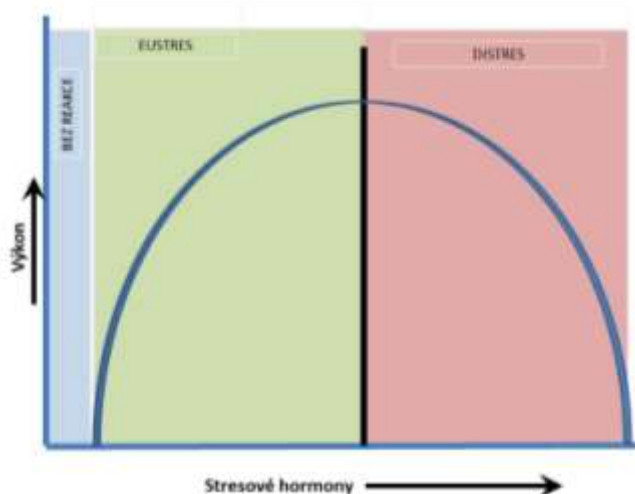
(Plná verze komentáře k desáté epizodě pořadu Kočka není pes. Tyto komentáře píšu na vyžádání tvůrců pořadu, kterým tímto děkuji za vstřícnost a publikování dalších pohledů na věc. F. Šusta)

Zkrácená verze pro širší veřejnost je uvedena na adrese

<http://www.kockanenipes.cz/clanky/kategorie/okenko-frantiska-susty/>

Doplňující text na konci článku je označen červeně

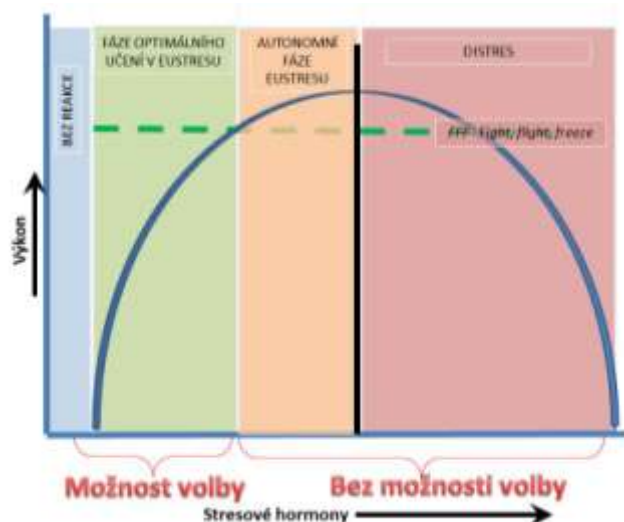
Na mladém austráláčkovi Brixovi se v nejrůznějších podobách projevuje jeho stres. Z něho pramení Brixovo chování ke koním, psům, lidem, k bouřce a rachejtlím a mnoha dalším jevům. Aby byl Brix schopen reagovat na tyto podněty tak, jak by si přála jeho majitelka, je třeba jeho hladinu stresu snížit na úroveň, ve které bude schopen sebeovládání a vnímání člověka. Jenže jak na to?



K pochopení toho, jak funguje stres, se pojďme nejprve podívat na tzv. Yerkes-Dodsonovu křivku (obr. 1). Stres je v zásadě reakce organismu na zátěž a není zdaleka pravda, že by veškerý stres byl škodlivý. První fází je tzv. eustres, tedy doba, kdy výkon živočicha pod tlakem (tedy při nárůstu stresových hormonů) roste a kdy je schopen ještě nad věcmi „přemýšlet“ a ovládat se.

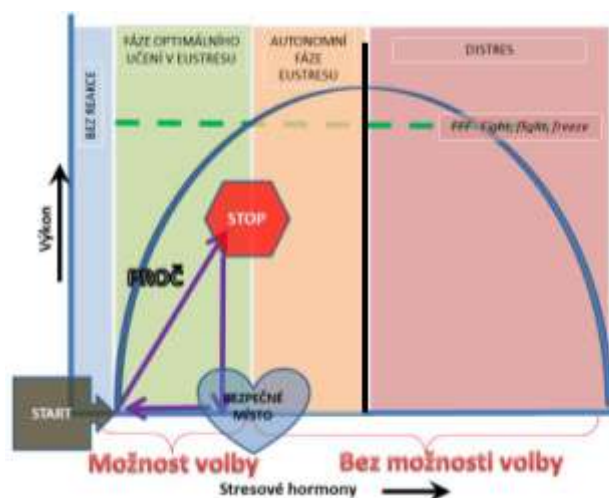
V grafu se jedná o zelenou část v levé polovině obrázku. V eustresu jsme i my lidé po většinu života a dokonce nás může i bavit – vždyť je to ta fáze, kdy naše tělo produkuje adrenalin,

krev nám proudí v žilách a cítíme, že právě teď opravdu žijeme. Pod úrovní eustresu už je vlastně jenom nuda. Jenomže tak, jak zátěž na živočicha roste (nebo dlouho setrvává), přestává jeho výkon pomalu narůstat a najednou přechází do tzv. distresu. To už je fáze, kdy výkon klesá, ale ne proto, že by se živočich uklidnil. Spíše se jeho organismus hroutí. Už se nedokáže ovládat, už nevnímá slovní povely, snaží se prostě jen přežít. U psa se distres projevuje vyvalenými očima, intenzivním zrychleným dýcháním, často i třesem, poklesem v nohou nebo přímo zhroucením na zem. Někdo tuhle fázi vysvětluje tak, že pes konečně všechno pochopil a podvolil se vůli vůdce. Ale to je omyl. Organismus psa v tu chvíli prostě jen nedokáže dál bojovat.



V moderním tréninku zvířat cestou tzv. operantního podmiňování (kdy se živočich má poučit z následků své vlastní akce) se snažíme živočicha vždy udržet v eustresu. Jen tam je totiž schopen sám sebe vnímat a ze své akce se poučit. Ale nejen v eustresu, ale ještě i pod hranicí těsně pod vrcholem eustresu, tzv. FFF (fight, flight, freeze) – jak ukazuje obr.2. To je hranice, po které živočich sice ještě zvyšuje svůj výkon, ale už nevnímá povely. Čeští pejskaři tomu říkají „on se přetáčí“ a v praxi to

obvykle vypadá tak, že se pes zmítá na konci vodítka ve snaze utéci nebo zaútočit na podnět a nevnímá psovoda. Abychom v tréninku udrželi psa pod touto hranicí, musíme být vnímaví k jeho signálům a dát mu možnost, jak nás bude informovat o svém vnitřním stavu. Mluvíme o čtyřech otázkách tzv. stresového trojúhelníku, na které pes potřebuje odpověď – START (jak dám jako pes najevo, že jsem v pohodě a připraven podstoupit zátěž), STOP (jak dám najevo, že hladina mých stresových hormonů už je moc blízko FFF a musíme zastavit, jinak se přestanu kontrolovat), BEZPEČNÉ MÍSTO (v jakém místě nebo i tělesné pozici se dokážu uklidnit, snížit svůj výkon a pak i hladinu stresových hormonů), PROČ (jaký mám k takovému tréninku důvod, co tím získám). Jak to vypadá s vnitřním stavem zvířete ve chvílích, kdy si odpovídá na tyto otázky, ukazuje obr.3.

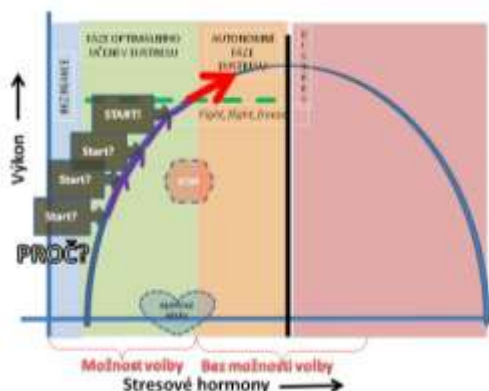


O logice stresového trojúhelníku a práci se stresem píšu obšírně ve svých dvou knihách a zde na to není dost prostoru. Podívejme se teď z pohledu otázek stresového trojúhelníku na některé informace o Brixovi: Lidi nekouše, pokud je majitelka u něj, ale ožene se, pokud je přivázaný a oni se k němu přiblíží. Proč? Jednou z možností by bylo, že pokud je u majitelky, má v ní snad alespoň ono BEZPEČNÉ MÍSTO a není vyloučeno, že ona podle jeho reakcí a komunikace s okolím určuje i to, zda a kdy se lidé mohou přiblížit a kdy zastavit. V tom případě by měl odpověď i na START a STOP a pokud je na závěr všeho od majitelky pochválen (za což je Brix viditelně vděčný), tak má i důvod PROČ to celé absolvovat. Ale má tyhle odpovědi, když je uvázaný u stromu a cizí člověk si sám rozhodne, kdy a jak si ho pohladí? Bohužel nemá ani jednu a proto v takové chvíli přejde přes FFF a ožene se. Reakce na koně – kůň je značně pohyblivé zvíře, navíc podstatně větší než pes, které svůj pohyb nebude příliš řídit podle Brixových potřeb. Proto, pokud by Brix byl fixován na místě a kůň se přibližoval k němu, bude reakce nakonec asi dost podobná, jako když se k uvázanému Brixovi přibližuje cizí člověk. Majitelka ale velmi správně nechala při sblížování na jednom místě koně a Brix ke koni postupně přibližovala – vždy o kousek, který Brix zvládne a po uklidnění o další kousek. Tím, že každé další přiblížení bylo už s uklidněným psem (tedy START měl na úpatí stresového kopečku) a vše se zastavovalo dřív, než dojde ke konfliktu (STOP pod úrovní FFF) se sblížení nakonec podařilo. Na konci dílu je vidět také ona „paralelní chůze“, o které jsem psal v komentáři o Axíkovi (sedmá epizoda).

Zde si ale dovolím ještě jedno z mého pohledu velmi důležité upozornění. V dílu padla věta: „Když se pes neovládá, ovládám ho já.“ Tahle rada může být na jednu stranu velmi užitečná, ale její špatné pochopení může být velmi škodlivé. Co se totiž děje ve chvíli, kdy se pes přestane pod tlakem ovládat? Právě to, že pes překročil hranici FFF, tedy je na vrcholu pomyslného stresového kopečku, kdesi na pomezí mezi eustresem a distresem. Pokud v tuto chvíli začneme psa ovládat správně, jsme často ještě schopni dostat ho zpět pod FFF do užitečného eustresu. Podmínkou je zaměstnávat mu mozek a klást na něj takové nároky, které zvládne a které ho odvedou od instinktivní reakce. V praxi na to používám sadu jednoduchých cviků, který nazývám „restart mozečku“ a fungují úplně stejně, jako když doktor mluví s pacientem upadajícím do šoku: „Kolik ukazuju prstů, jak se jmenujete, co jste měl ráno ke snídani?“ Pokud ale psa, který pod tlakem člověka překročil FFF, zkusíme ovládat ještě větším

tlakem, snadno ho dostaneme do distresu a on si odnese špatné vzpomínky a strach ze situace. Celou situaci to jen zhorší. Přitom na první pohled se může zdát, že pes se umravnil – v distresu přestává vzdorovat. Ale následek rozhodně nebude přínosný. Proto, prosím, pamatujme, že existuje eustres a distres a že rozumný majitel svého psa do distresu rozhodně nechce dostat.

Doplňek k delší verzi: Je třeba si uvědomit, že stres nevzniká jen jako projev strachu z něčeho, ale

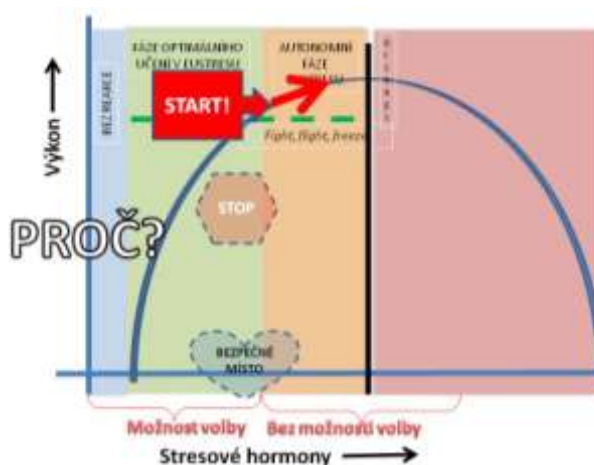


třeba i jako projev touhy po něčem nebo jako přebytek nevybouřené energie. Vždyť osa, která na grafu míří směrem vzhůru, představuje výkon, a ten se zvyšuje i při obyčejné práci. Axík dostane úkol, začne ho plnit a v tu chvíli se jeho tělem rozproudí krev, zvýší se adrenalin atd., zkrátka narůstá eustres, což mu ale až do překročení FFF nemusí být zdaleka nepříjemné. Jde jen o to, za jak dlouho ji překročí. A to je v praxi dáno tím, jak moc je na začátku práce uklidněný – jak nízko na grafu je jeho pozice START. U psa, který má

dostatečné vyžití a možnost vybit svou energii, bude jeho START ve chvílích bez práce tam, kde ho potřebujeme – na úpatí stresového kopečku. Ale u psa, který není celý den dostatečně vyžítý a hromadí v sobě energii, bude jeho START podstatně výše a tím pádem i blíže FFF. Pokud se takový nevyžítý pes začne navíc dožadovat pozornosti skákáním na majitelku (bez většího úspěchu), pak po každém odmítnutí může svou snahu zesílit (protože jiný způsob nezná) a tím se opět posune blíže kritické FFF. Řada psů dokáže takhle ztratit sebekontrolu už před začátkem tréninku, pouhým dožadováním se práce. Pro takové chvíle je vhodné naučit psa žádat o práci jiným způsobem, ve kterém se nepřetočí (např. automatické předsednutí) a hlavně dát mu možnost nahromaděnou energii přes den vybit.

Asi nejzajímavější je vliv psychiky majitele. Tohle je jedna z úžasných a zároveň zažklitých psích vlastností související s jejich oddaností člověku. Jak už jsme si řekli, za jak dlouho překročí pes hranici FFF (nebo za jak dlouho si řekne o STOP), to je dáno v zásadě pozicí STARTu na začátku výkonu. Tedy podle toho, jak moc je pes vyklidněný, za tak dlouho se „přetočí“. Ale může být pes vyklidněný, pokud ta nejdůležitější osoba vedle něj je ve stresu? Pokud sám majitel je pod vlivem bouřky, střelby, nebo pod vlivem závodů, výstavy, tlaku okolí, na svém stresovém trojúhelníku kdesi na horní hranici eustresu, pes uvolněný a klidný také nebude.

Cítí z majitele, že je tu problém, byť sám možná ani neví jaký, a sám se dorovná na jeho úroveň. Tím je kritická vzdálenost k FFF mnohem kratší (nebo žádná, viz obrázek) a pes se vedle nervózního majitele mnohem dříve „přetočí“. Má-li si tedy Brix dobře navyknout na střelbu (jednu z možností jsem opět popsal u komentáře v sedmé epizodě), pak by možná bylo lepší, pokud by toto cvičil s jinou osobou.



Další odkazy – o logice stresového trojúhelníku a práci se stresem píšou v obou svých knížkách -

http://www.treninkjerozhovor.cz/c_cz/780/obchudek/ a detailně vysvětlují na seminářích k těmto

knihám (např. 14.5. v Praze -

http://www.treninkjerozhovor.cz/data/velka_vikendova_nalejvarna_kveten017txt15983.pdf

Pracovní list pro praktickou práci se strachem a agresí lze najít zde

http://www.treninkjerozhovor.cz/data/agrese_a_stracht15060.pdf a jeden z praktických návodů na práci se strachovou agresí je zde -

http://www.treninkjerozhovor.cz/data/trojuhelnik_stresutxt15047.pdf

RNDr. František Šusta, PhD.

14.3. 2017

