

# *Цезарь Миллан*

## Уроки для «Вожака стаи»

Собаки, которые изменили мою жизнь

*В соавторстве с Мелиссой Джо Пелтьер*



NATIONAL GEOGRAPHIC

Washington, D. C.

«Господь даровал животным мудрость, которая превосходит человеческую проницательность: каждое из них с рождения знает, как жить. Нам же приходится немало потрудиться, чтобы это понять».

*Маргарет Этвуд*  
«Господь даровал животным»

«Животные приходят в нашу жизнь, чтобы преподать нам урок. Они не могут разговаривать, что, впрочем, едва ли тяготит их: природа наделила животных способностью общаться множеством других способов. И мы должны слышать, не только слушать. И всматриваться не только в свое прошлое».

*Ник Траут*  
«Любовь — лучшее лекарство»

В благодарность за верность и все, что собаки сделали для меня и моей семьи, я посвящаю эту книгу моему лучшему другу и учителю собачьего языка — Дэдди. Он верил в себя, он верил в меня, и именно он научил меня помогать другим. Надеюсь, ты и впредь будешь наставлять меня в доброте и мудрости, которые отличали тебя. Для меня было честью идти рядом с тобой, мой друг. Мы все скучаем по тебе — особенно я.

## ВВЕДЕНИЕ

# Знакомьтесь — ВАШИ НОВЫЕ УЧИТЕЛЯ

**З**акройте вместе со мной глаза. Только на мгновение. Закройте глаза и представьте такой день:

*Утренние птички щебечут за окном, вы просыпаетесь на заре — и, чтобы начать день, будильник вам не нужен. В тот миг, когда луч солнца касается ваших сомкнутых век, вас переполняют самые разные эмоции: волнение, радость и предвкушение. Плавно вы переходите к вашей утренней йоге, напрягая и расслабляя каждую мышцу вашего тела перед тем, как выйти из дома на пробежку. Пробегая мимо соседских домов и наслаждаясь силой, которую дарует нам хорошее здоровье, вы вдыхаете свежий воздух, аромат цветов, трав и деревьев. И хотя этой дорогой вы бежите каждое утро, для вас она так же бесценна, как если бы вы исследовали ее впервые. Увидев друзей и родных, вы приостанавливаетесь, чтобы радостно их поприветствовать, и они, в свою очередь, приветствуют вас. Они, как и вы, наслажда-*

ются каждым мгновением дня, который им только предстоит прожить.

Вся семья ждет, когда вы вернетесь к завтраку домой. Вы приветствуете их с еще большей радостью, чем до этого — соседей. И прежде чем броситься во двор, чтобы играми отметить наступление нового дня, который вы проведете вместе, вы обнимаете и целуете своих близких, показывая, как сильно вы любите и цените их. И так каждое утро каждый день — иначе что есть жизнь, если не возможность разделить с теми, кто нам дорог, это невероятное ощущение чуда и благодарности, которое мы все испытываем? Когда приходит время отправляться на работу, вас переполняет предвкушение — вы же любите то дело, которым зарабатываете на жизнь! Оно дает вам не только деньги, но и чувство гордости и уважения к себе. Вы тепло приветствуете коллег. И хотя все они так непохожи — разного роста и комплекции, цвета, расы, религиозных убеждений, — вы знаете, что все вы единое целое, объединенные общей целью. Вы уважаете всех, с кем работаете, от тех, кто занимается неквалифицированным трудом, до исполнительного директора. И даже он разделяет эту концепцию принятия. Философия вашей компании — каждый жизненно важен в работе, которую вы делаете, и доходы должны распределяться справедливо и между всеми. Иногда у вас возникают разногласия с коллегами. Может быть, они обладают чем-то, что нужно вам, или делают что-то, с чем вы не согласны. Но в вашей

*компании удары в спину невозможны — нет ни тайных сговоров, ни шепотков у кулера с водой. Нет и нет: когда вы с коллегами понимаете, что что-то идет не так, вы открыто выражаете свое мнение, даже если это приводит к небольшому спору между вами. Недовольство исчезает через несколько минут, но проблема разрешена, день продолжается, и нет места ни затаенной злобе, ни обиде.*

Похоже на идеальный мир, правда? И, скорее всего, мир невозможный — своего рода волшебная сказка про жизнь современного города.

Но сказка остается сказкой далеко не всегда. Сценарий, показанный мною, — эскиз того, какой жизнь могла бы быть, если бы люди проживали ее так, как собаки. Собаки показывают нам идеальных нас.

За последние десять лет я написал шесть книг, посвященных поведению собак, практически все они стали бестселлерами по версии «Нью-Йорк Таймс». В каждой — истории тех собак, которых я перевоспитал за эти годы, и рассказы о методах, которые я использовал, чтобы помочь им. В этих книгах я был наставником. Но книга, которую вы читаете сейчас, иная.

В этой книге нет собак-школьников, только учителя. Наши учителя. На этих страницах я пытаюсь — впервые в моей жизни — рассказать вам о тех — очень важных — уроках, которые собаки дали мне. Наши собаки постоянно находятся рядом с нами, каждым своим движением показывая путь к новой — луч-

шей — жизни. И мы слишком часто не обращаем на них особого внимания. Мы считаем, что это мы даруем им все, полагая, что знаем о жизни куда больше, чем они, и твердо веруя, что это нам есть чему научить их, а не наоборот.

На самом деле, мы тратим огромное количество сил, пытаясь сделать наших собак похожими на нас! Мы учим их понимать наш язык — зачастую даже не пытаемся понять их. Мы учим их сидеть, стоять, приходить и вставать на задние лапы для нашего собственного удобства, не ради них.

Мы балуем их, как детей, хотя собакам совершенно неважно, чья игрушка лучше, и покупаем для них самые дорогие костюмы, хотя им и дела нет до моды.

В этом нет никакого смысла, как мне кажется. А мы еще учим наших собак вести себя, как люди, хотя многие из нас не в состоянии построить счастливые отношения с представителями своего собственного вида.

Собаки самой природой созданы, чтобы всей душой чтить такие ценности, как честь, уважение, ритуалы, сочувствие, честность, доверие, верность и сострадание. Они инстинктивно понимают значимость иерархии в стае и взаимовыгодные отношения. А что если перестать учить их тому, что, как нам кажется, они должны усвоить от нас, мы попробуем научиться чему-то от них?

Я пишу эту книгу потому, что верю, пришло время воспринимать наших собак как наших наставников. У собак есть все те качества, которые так нужны нам и которые нам, похоже, не так легко приобрести.

Каждый день своей жизни собаки проживают в соответствии с тем этическим кодексом, о котором люди только мечтают. И я верю в то, что собаки зачастую понимают нас лучше, чем мы сами. Сократ говорил: «Познай самого себя». У меня есть своя версия этого изречения: если хочешь познать самого себя, познай свою собаку!

В конце концов, по-своему, собаки знают вас — вас, настоящих, — лучше, чем большинство окружающих вас людей. Ваша собака знает ваши привычки. Ваша собака умеет читать язык вашего тела и ваших эмоций — и, вероятно, куда лучше, чем вы, ваша собака раскрывает ваши самые потаенные подсознательные мысли, она — настоящее зеркало вашего внутреннего «я».

*«Ни один философ не умеет так видеть  
сквозь человека, как собаки и лошади».*

Герман Мелвилл

## **Эволюция наставника**

Собаки стали нашими лучшими из лучших наставниками просто потому, что были вынуждены ими стать. Стать примерными учениками, изучавшими поведение человека веками.

В результате эволюции, занявшей не просто века, тысячелетия, они приспособились к изучению нашего вида, чтобы добиться успешного сосуществования и со-действия с нами.

Задумайтесь: собаки мигрировали вместе с предшественниками нашего вида на тысячи тысяч миль. Они охотились вместе с нами; они пасли наш скот и защищали наши земли. Они шли рядом с нами и приспосабливались вместе с нами на каждом этапе нашего пути, сопровождая нас, пока мы были охотниками-собираателями, становились фермерами, а потом жителями крупных промышленных городов. В течение всего этого времени собаки начали понимать наши устои почти так же хорошо, как свои собственные. Они научились читать язык нашего тела и различать оттенки настроения в голосе. Чтобы выжить, они стали самыми выдающимися экспертами в мире по всем видам поведения человека. Я убежден, что, если бы собаки умели говорить на нашем языке, они стали бы отличными психологами, равно как нашими лучшими друзьями и наставниками.

Сегодня на планете Земля живет больше четырехсот миллионов собак. В каждой четвертой семье в Соединенных Штатах — примерно — есть собака. Неважно, богаты вы или бедны, религиозны или придерживаетесь атеистических взглядов, живете в большом городе или на маленьком ранчо в деревне. Собаки знают, как вести себя и как жить с любым из нас. Именно потому, что они так хорошо умеют приспосабливаться, собаки — единственные животные, которые счастливо живут вместе с людьми уже десятки тысяч лет.

В своей поучительной книжке «Гений собаки» (англ. *The Genius of Dogs*) исследователи Брайан Хэйр и Ванесса Вудс предполагают, что, когда доисториче-



ские волки начали развиваться в то животное, которое известно нам сейчас, они «одомашнили» людей так же, как мы одомашнили их. Они учились так быстро и, помогая нам охотиться, пасти наши стада и защищать наши дома, тоже заслужили награду: пищу и кров, которые постепенно дополнились еще одной — уникальной межвидовой привязанностью.

Представьте себе тот момент, когда 34 000 лет назад некий разумный волк-протособака осознал, что все его жизненные нужды будут удовлетворены, если он поможет этому странному прямоходящему созданию делать то, что волки и так делают каждый день в полном соответствии со своей природой: охотиться, разведывать, следить и защищать свои семьи.

Волки, которые не боялись и не пугали людей, внезапно получили преимущество, которого не было у их «более диких» сородичей. Это была ситуация типа «выигрыш–выигрыш», которая имеет место и по сей день. И наши собаки всегда стремились понять нас, чтобы как можно лучше встроиться в нашу жизнь, хотя мы далеко не всегда оказывали им ту же любезность. Большинство моих клиентов приходило ко мне, полагая, что проблемы собак никак не связаны с их хозяевами. Но практически в каждом случае собачья проблема начинается с человека. Какими бы ни были их профессии или культурный багаж, люди, с которыми я работал, всегда приходили с одной и той же мольбой: «Цезарь, пожалуйста, пожалуйста, помоги моей собаке!» И мне приходилось учить каждого из них понимать, что прежде чем я помогу их собаке, они должны узнать, как помочь самим себе.

## Эволюция лучшего друга

Собаки всегда были рядом с нами, наблюдая за нами и считывая показатели счетчиков нашей энергии, всегда, на каждом этапе нашей эволюции. Когда нам нужна была защита, они учились тому, как коммуницировать с нами, чтобы предупредить о грозящей опасности. Когда нам нужно было переместиться с места на место, они охотно впрягались в наши санки и повозки. А когда мы нуждались в сочувствии, они научились тому, как стать нашими лучшими друзьями.

По мере развития человеческой цивилизации мы постепенно перестали нуждаться в собаках в большинстве тех домашних хлопот, что когда-то выпадали на их долю. Но даже сегодня они продолжают учиться решать новые задачи, которые мы им подбрасываем.

Собаки помогают распознать нам болезни, помогают в поисково-спасательных операциях, предлагают услуги в канистерапии в больницах и по-прежнему приносят в наш дом сочувствие и веселье.

Наши отношения с собаками всегда предполагали более глубокую связь, чем с другими домашними любимцами — рыбками, хорьками, домашними животными и даже котами. Возможно, все дело в том, что люди и собаки — социальные виды, разделяющие понимание ценности того, что значит положиться на других и в то же время заботиться о них. Со временем собаки из помощников и компаньонов превратились в полноценных членов семьи. Их обманчиво простое отношение к жизни предлагает нам идеальный образец того, какими должны быть доверие, уважение, предан-

ность и верность в отношениях. Так что есть все основания полагать, что в своей следующей эволюционной роли они станут нашими величайшими учителями.

*«Собаки — самые изумительные создания: они дарят нам безусловную любовь. Это пример для подражания — для всех живущих».*

Джилльда Раднер

## **Самые важные уроки в жизни**

Ребенком я учился тому, что такое уважение, от собак, болтавшихся на нашей ферме, впитывая уроки неконфронтационного разрешения конфликтов и социального самоосознания. Я учился спокойствию, наблюдая за мирным сотрудничеством членов стаи. Я учился честности и целостности, впитывая простые и прямые способы общения этих животных друг с другом.

Собаки были моими ролевыми моделями, и собаки помогли мне стать тем, кто я есть сегодня. Они продолжают вызывать во мне потребность стать лучше: лучшим спутником, другом, отцом и учителем.

Чтобы научиться чему-то у собак, мы прежде всего должны научиться сходить с ними, и не с позиции превосходства. Мы должны стать скромными и открытыми к другому рода общению. Чтобы научиться у собак — или у любых других животных, коли на то пошло, — мы должны сначала понять их мир, попытавшись увидеть жизнь их глазами.

Наша жизнь столь сложна сегодня. Пока мы по праву гордимся революционными технологиями, которые предлагает нам современная цивилизация, мы забываем о том, что все это может уводить нас все дальше и дальше от нашей инстинктивной природы. Работа, ставшая источником стресса, длинные поездки на работу и с работы, часы, которые проводим, не отрываясь от компьютера, все это кажется нам нормальным. Наши дети получают больше домашних заданий, чем игр. Они больше не могут расслабляться, лазая по деревьям. Наоборот, они постоянно сидят дома, не в силах оторваться от экранов с быстро меняющимися картинками.

У нас есть дома, в которых нужно поддерживать чистоту, поручения, которые нужно выполнить, долги, которые должны быть закрыты, счета для оплаты. И если мы позволим себе полностью погрузиться во все эти вопросы, мы никогда не сможем увидеть мир во всех его драгоценных моментах — так, как совершенно естественным образом видят его собаки.

С учетом всего этого я верю, что секрет к душевному покою и счастью кроется в нашем внутреннем, инстинктивном мире, где собаки болтаются двадцать четыре часа в сутки семь дней в неделю.

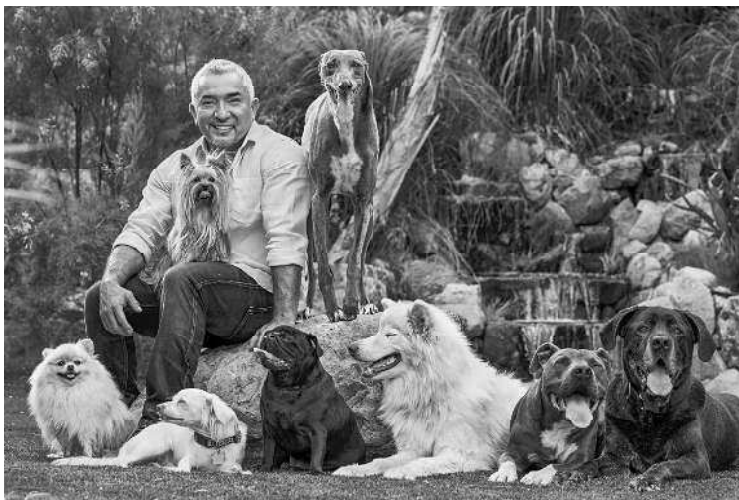
Мы прежде всего и более всего — животные, и мы знаем, когда что-то начинает идти не так в нашей жизни. Поэтому мы читаем книжки про «помоги себе сам» и занимаемся самолечением при помощи еды, алкоголя, наркотиков, азартных игр и безудержного шопинга — и все это в отчаянной попытке заглушить шум и обрести покой.

Но так уж получается, что лучшие для этого ролевые модели в мире живут прямо рядом с нами в наших домах. Собаки могут дать нам массу жизненных уроков — например, о доверии, верности, спокойствии и безусловной любви. Все эти вопросы я буду обсуждать с вами на последующих страницах. Но прежде всего я хочу поделиться с вами восемью особенными уроками, которые дали мне некоторые самые особенные собаки в моей жизни, — уроками об уважении, свободе, доверии, искренности, прощении, мудрости, стойкости и принятии.

Эти уроки мне дали мои обожаемые питбули Дэдди и Джуниор, гордая и очень заслуженная собака с нашей фермы Палома, пара массивных ротвейлеров Кей и Сайкл, и даже маленький французский бульдог по имени Саймон.

Сквозь мою жизнь прошло так много собак, и все оставили свою несмываемую метку. Как вы увидите, каждая глава представляет конкретный вдохновляющий шаг к самопознанию в путешествии, основанном на тех уроках, которые преподают нам наши собаки.

Многие годы я говорил о лидерах и последователях. Но пришло время нам «последовать» за собаками, приняв их взгляд на мир, их образ жизни и их ценности, которые всегда являются социальными ценностями всей стаи. Собака проживает свою жизнь без какого-либо себялюбия, всегда полагая благополучие стаи прежде своих интересов. Живя здесь и сейчас, собаки никогда не потеряются меж деревьев, познавая красоту всего леса. В этот момент человеческой истории принятие стаеориентированного мировоззрения —



*Дома и в «Центре собачьей психологии»  
я окружен постоянно расширяющейся  
стаей чудесных собак.*

тот императив, который более не может обсуждаться. Мы должны вернуться к здравому смыслу, к простоте и благодарности за то, что у нас есть. Мы постоянно откладываем на потом самые важные вещи в жизни: семью, здоровье, радость и баланс.

Мы. Но не собаки. Как только они чувствуют дисбаланс — в окружении, в ситуации или в человеке, — они не размышляют о том, что нужно сделать, чтобы исправить это. Они просто реагируют — и это очень похоже на то, как мы отдергиваем руку, коснувшись обжигающего пламени.

И когда дело доходит до анализа того, что происходит с неустойчивыми человеческими эмоциями,

тут собакам нет равных, они — настоящие виртуозы.

Если мы присмотримся к ним повнимательнее и постараемся получше их услышать, то возлюбленные наши домашние животные могут оказаться нужными ключами к нашему личностному росту и самопознанию.

Мудрость собаки — лекарство, врачующее душу, — но в нашем человекоцентричном мире мы часто забываем уделять им необходимое для нас же самих внимание.

Ну что? Давайте же отправимся в путешествие, которое поможет нам открыть новые возможности для того, чтобы правильно прожить свою жизнь, — возможности, основанные на уникальных и пронзительных уроках, которые нам могут дать наши собаки.