

Cesar Millan

en Melissa Jo Peltier

WAT HONDEN
ONS LEREN

Van respect en veerkracht tot
vertrouwen en oprechtheid

FONTAINE UITGEVERS



NATIONAL GEOGRAPHIC

INHOUD



God schonk aan de dieren
Een voor ons onzichtbare wijsheid
Ze weten van nature hoe te leven,
Wat wij slechts leren door noeste arbeid.

— Margaret Atwood,
'God Gave Unto The Animals'

Introductie: maak kennis met je nieuwe leraren	II
LES 1: Respect	23
LES 2: Vrijheid	47
LES 3: Vertrouwen	73
LES 4: Authenticiteit	89
LES 5: Vergiffenis	121
LES 6: Wijsheid	145
LES 7: Veerkracht	177
LES 8: Acceptatie	215
Epiloog	235
Noten	241
Geraadpleegde bronnen	245
Dankwoord	249
Over de auteurs	251
Beeldverantwoording	253

INTRODUCTIE:

MAAK KENNIS MET JE NIEUWE LERAREN

Doe samen met mij even je ogen dicht. Eventjes maar. Sluit je ogen en stel je een dag als deze voor:

Bij het krieken van de dag kwinkeleren de vroege vogels buiten je raam, en je wordt helemaal uit jezelf wakker – je hebt geen wekker nodig die je vertelt wanneer je de dag moet beginnen. Zodra het zonlicht je ogen raakt, trekt er een mengeling van opwinding, plezier en enthousiasme door je heen. Je gaat naadloos over op je ochtendyogaoefeningen, rekt en strekt elke spier in je lichaam, om je dan naar buiten te haasten voor je ochtendwandeling.

Wandelend door je buurt en genietend van je goede gezondheid, adem je de frisse lucht zo diep mogelijk in, en je ruikt de bloemen, het gras en de bomen om je heen. Hoewel je deze wandeling elke dag maakt, geniet je er elke keer weer van alsof het de eerste keer is. Je komt vrienden en kennissen tegen en neemt vrolijk de tijd om hen te begroeten, terwijl zij op hun beurt jou begroeten. Ook zij kijken vol opwinding uit naar de dag die komen gaat.

Wanneer je weer thuiskomt om te ontbijten, word je opgewacht door je gezin. Je begroet je gezinsleden nog vreugdevoller en liefdevoller dan je buren. Je ombelst hen, kust hen en laat hun weten hoeveel je van hen houdt en hoeveel je hen waardeert, waarna jullie samen de tuin ingaan om speels te vieren dat jullie weer een dag bij elkaar mogen zijn. Dit is je dagelijkse ochtend-ritueel – want waar is het leven anders voor dan om dit ongelofelijke gevoel van verwondering en dankbaarheid te delen met degenen van wie je het meest houdt?

Wanneer het tijd is om aan het werk te gaan, doe je dat met enthousiasme – je bent dol op je werk! Het bezorgt je een groot gevoel van trots en eigenwaarde. Je begroet hartelijk al je collega's. Hoewel er tussen jou en hen aan de buitenkant veel verschillen zijn – verschillen in lengte en gewicht, in kleur, ras en religie – deel je met hen het besef dat jullie bij een en dezelfde soort horen en hetzelfde doel hebben. Je respecteert iedereen met wie je werkt, van degene met het eenvoudigste baantje, tot de directeur. En zelfs de directeur heeft deze aanvaardende instelling. Jullie bedrijfsfilosofie is dat iedereen een belangrijke rol heeft in het werk dat jullie doen, en dat jullie de opbrengsten ervan eerlijk delen.

Zo af en toe heb je een meningsverschil met een van je collega's. Die heeft misschien iets wat jij wilt, of doet wellicht iets waar jij het niet mee eens bent. Maar achterbaksheid bestaat niet in jullie bedrijf – geen stiekeme samenzweringen, geen gefluister bij het koffieapparaat. Nee, wanneer jij en een collega van inzicht verschillen, zeg je direct wat je op je hart hebt, ook als dat even wat spanning tussen jullie veroorzaakt. Binnen enkele minuten is de lucht weer geklaard en de zaak geregeld, en zet je zonder rancune of wrevel je dag voort.

Een perfecte wereld, zeg je? Ja, en waarschijnlijk ook een onmogelijke wereld – eerder een fabeltje.

Toch hoeft het dat niet per se te zijn. Het scenario dat ik zojuist schetste, is hoe de wereld eruit zou kunnen zien als mensen het leven zouden benaderen zoals honden dat doen.

Honden laten ons zien hoe we het beste uit onszelf kunnen halen.

In de afgelopen tien jaar heb ik zes boeken geschreven over hondengedrag, en die zijn bijna allemaal terechtgekomen in de top van de *New York Times*-bestsellerlijst. In al die boeken staan verhalen over de vele honden die ik in de loop der jaren heb heropgevoed en de technieken die ik heb gebruikt om hen te helpen. In die boeken was ik de leraar. Maar dit boek is heel anders. In dit boek zijn de honden niet de leerlingen; ze zijn de leraren. Onze leraren. In de pagina's die volgen zal ik voor de eerste keer een aantal lessen delen die de honden in mijn leven mij hebben geleerd.

We hebben onze honden elke dag om ons heen, en elke dag weer laten ze ons zien hoe we beter zouden kunnen leven. Dat valt ons vaak niet eens op. We nemen hen voor lief, denken dat we veel meer over het leven weten dan zij en geloven dat zij veel meer van ons kunnen leren dan wij van hen.

We doen zelfs enorm veel moeite om hen zoveel mogelijk op onszelf te laten lijken! We leren honden onze taal te begrijpen, vaak zonder moeite te doen om die van hen te leren. We leren ze te zitten, te blijven, te volgen en te liggen wanneer het ons, en niet per se hen, uitkomt. We verwennen hen als kinderen (ook al kan het hen echt niet schelen wie het mooiste speelgoed heeft) en we hijsen ze in allerlei couture-outfits (ook al hebben ze lak aan de laatste modetrends).

Daar begrijp ik helemaal niets van. We leren onze honden

om zich te gedragen zoals wij, terwijl het de meesten van ons pijn en moeite kost om gelukkige relaties op te bouwen met onze eigen soortgenoten. Honden hebben van nature waardering voor kwaliteiten als eer, respect, routine, compassie, eerlijkheid, vertrouwen en loyaliteit. Ze begrijpen instinctief wat het belang is van hiërarchie in de roedel en van relaties die voor alle partijen voordelen opleveren. Wat als we, in plaats van hun te leren wat we denken dat zij van ons moeten leren, de kans zouden grijpen iets van hen te leren?

Ik schrijf dit boek omdat ik het tijd vind dat we onze honden als onze onderwijzers gaan zien. Honden hebben alle kwaliteiten die wij zeggen te willen maar nooit lijken te kunnen krijgen. Elke dag weer leven honden volgens de morele code waar mensen alleen maar naar streven. En ik geloof dat honden ons beter begrijpen dan wij onszelf begrijpen.

Socrates zei: 'Ken uzelve.' Ik heb daar een eigen variant op: ken je hond en je kent jezelf! Op een bepaalde manier weet je hond per slot van rekening beter dan de meeste mensen in je leven wie je bent, wie je écht bent. Je hond kent je gewoonten. Je hond kan je lichaamstaal en je emoties lezen, waarschijnlijk nog veel beter dan jijzelf. Je hond brengt je verborgen onbewuste gedachten aan het licht en is de spiegel van je diepste zielenroerselen.

'Geen filosoof begrijpt ons zo volkomen
als honden en paarden.'

— Herman Melville

De evolutie van een leraar

Honden zijn onze beste leraren geworden omdat ze uit noodzaak eeuwenlang ijverige studenten van menselijk gedrag zijn

geweest. Om succesvol naast ons te kunnen leven en met ons te kunnen samenwerken, hebben ze tijdens een evolutionair proces van duizenden jaren geleerd onze soort nauwkeurig te bestuderen.

Denk er maar eens over na: honden zijn tijdens alle migraties van onze soort honderden duizenden kilometers met ons meegelopen. Ze hebben met ons gejaagd; ze zijn de herders geweest van onze veestapel, en hebben onze territoria verdeeld. Ze zijn aan onze zijde gebleven en hebben zich samen met ons aangepast aan elk stadium van onze reis; ze waren erbij toen we veranderden van jager-verzamelaars in boeren en vervolgens in stadsbewoners in geïndustrialiseerde steden.

In de loop van al die jaren hebben honden net zoveel inzicht in onze gewoonten gekregen als in die van henzelf. Ze hebben geleerd onze lichaamshoudingen te ontcijferen en onze stemnuances te begrijpen. Om te overleven, zijn ze de grootste experts ter wereld geworden van elke denkbare vorm van menselijk gedrag. Ik ben ervan overtuigd dat als honden onze taal konden spreken, ze onze beste psychologen, onze beste vrienden en onze beste leraren zouden zijn.

Er zijn meer dan vierhonderd miljoen honden op aarde. In de Verenigde Staten heeft gemiddeld één op de vier gezinnen een hond. In Nederland en ook in België heeft een op de vijf huishoudens een hond. Het maakt niet uit of je arm of rijk bent, gelovig of atheïst, of je in een grote stad of op een kleine boerderij op het platteland woont, honden kunnen overal en met iedereen samenwonen en samenwerken.

Omdat ze zich zo goed kunnen aanpassen, zijn honden een van de weinige diersoorten die er al tienduizenden jaren in slagen om in harmonie met mensen samen te leven. In hun

verhelderende boek *The Genius of Dogs* stellen de onderzoekwetenschappers Brian Hare en Vanessa Woods dat de eerste prehistorische wolven die begonnen te evolueren naar het dier dat we tegenwoordig kennen, ons mensen net zo goed hebben ‘gedomesticeerd’ als wij hen. Ze begrepen al snel dat als ze ons hielpen met jagen, met schapenhoeden, met het beschermen van onze woningen, er een beloning voor hen in het verschiet zou liggen: eten en onderdak. En daaruit heeft zich uiteindelijk een unieke affectieve band tussen de twee soorten ontwikkeld.

Stel je het moment eens voor, zo’n 34.000 jaar geleden, toen de eerste slimme wolf/oerhond uitvogelde dat alles wat hij nodig had om in leven te blijven, geregeld zou worden als hij simpelweg dat vreemde, rechtop lopende wezen hielp bij de dingen die wolven van nature al dagelijks doen: jagen, verkennen, spoorzoeken en hun familie beschermen. Wolven die niet bang waren voor mensen, en hen niet bedreigden, hadden plotseling een voordeel dat hun ‘wildere’ neven niet hadden. Het was een win-winsituatie die tot op de dag van vandaag voortduurt.

Terwijl onze honden ernaar hebben gestreefd ons te begrijpen zodat ze in onze wereld pasten, hebben wij niet altijd hetzelfde voor hen gedaan. De meeste van mijn cliënten komen naar me toe met de gedachte dat de problemen van hun hond niets met hen te maken hebben. In bijna elk geval beginnen de problemen van een hond bij de eigenaar. Ongeacht hun beroep of culturele achtergrond, vragen de mensen met wie ik werk allemaal hetzelfde: ‘Cesar, ik smeed je, help me alsjeblieft met mijn hond!’ Wat ik hen dan moet laten inzien, is dat ik hun hond pas kan helpen als zij eerst zichzelf leren helpen.

De evolutie van een hartsvriend

Honden zijn in elke fase van onze evolutie aan onze zijde gebleven, hebben ons geobserveerd en onze energie geanalyseerd. Toen we bescherming nodig hadden, vonden ze een manier om met ons te communiceren om ons te waarschuwen voor dreigend gevaar. Toen we transport nodig hadden, gingen ze er onverschrokken mee akkoord onze sleden en wagens voort te trekken. En toen we kameraadschap nodig hadden, boden ze zich aan en leerden ze hoe ze onze beste vrienden konden worden.

Naarmate de menselijke beschaving voortschreed, hadden we de honden uiteindelijk niet meer nodig voor het fysieke werk dat ze op zich hadden genomen. Toch blijven ze zich nog altijd aanpassen aan onze nieuwe dilemma’s. Honden helpen ons bij het opsporen van ziekten, assisteren ons bij zoek- en reddingsacties, geven gezelschapstherapie in ziekenhuizen en vullen onze huizen met kameraadschap en vrolijkheid.

Onze band met honden is altijd dieper geweest dan onze band met andere gezelschapsdieren als goudvissen, fretten, boerderijdieren en zelfs katten. Misschien omdat we allebei sociale soorten zijn, hebben mens en hond altijd begrepen hoe waardevol het is om zowel op anderen te kunnen rekenen als voor anderen te zorgen.

In de loop van de tijd zijn honden gepromoveerd van onze helpers tot onze kameraden en zijn ze zelfs gelijkwaardige gezinsleden geworden. Hun bedrieglijk simpele kijk op het leven toont ons hoe vertrouwen, respect, toewijding en loyaliteit in een relatie eruit zouden moeten zien. Het is logisch dat ze in hun volgende evolutionaire rol onze belangrijkste leraren zouden moeten worden.



Zowel thuis als in het Dog Psychology Center word ik omringd door een almaar groeiende roedel van prachtige honden.

‘Ik vind honden de wonderbaarlijkste wezens die er zijn; ze geven onvoorwaardelijke liefde. Voor mij zijn ze het rolmodel van hoe je zou moeten leven.’

— Gilda Radner

De belangrijkste levenslessen

Als kind heb ik van de honden die op onze boerderij rondliepen geleerd wat respect is door hun lessen over niet-confronterende conflictoplossingen en sociaal zelfbewustzijn gretig in me op te nemen. Ik heb geleerd wat sereniteit is door de vredige samenwerking van de honden in de roedel te observeren. Ik heb geleerd wat eerlijkheid en integriteit is door de simpele en directe manier waarop dieren met elkaar communiceren gade te slaan. Honden waren mijn rolmodellen, en honden hebben me geholpen te worden wie ik vandaag de dag ben. Honden stimuleren me nog steeds om ernaar te streven

een beter mens te worden, een betere partner, vriend, vader en leraar.

Om van honden te kunnen leren, moeten we eerst contact met hen maken – en dan niet vanuit een bepaald superioriteitsgevoel. We moeten onszelf nederig opstellen en openstaan voor een andere vorm van communicatie. Om van honden te leren – of van welk dier dan ook – moeten we proberen het leven door hun ogen te zien, zodat we hun wereld kunnen begrijpen.

Onze levens zijn tegenwoordig zo gecompliceerd. Hoewel we terecht trots zijn op de revolutionaire technologie die de samenleving ons te bieden heeft, vergeten we dat die ons ook almaar verder weg kan leiden van onze instinctieve aard. Stressvolle banen, lange reistijden naar het werk, urenlang over onze computers gebogen zitten: het komt ons allemaal heel normaal voor. Onze kinderen hebben meer huiswerk dan speeltijd. Ze ontspannen zich niet meer door in bomen te klimmen, maar blijven in plaats daarvan binnen, vastgenageld aan een druk flikkerend beeldscherm.

We moeten onze huizen schoonmaken, boodschappen doen, schulden aflossen, rekeningen betalen. Als we ons te veel verliezen in die details, krijgen we nooit de kans om de wereld en alle kostbare momenten van het leven te zien – een hond doet dat van nature wel.

Dit alles in ogenschouw genomen, geloof ik dat het geheim van innerlijke vrede en geluk te vinden is in de instinctieve wereld, een wereld waarin honden vierentwintig uur per dag vertoeven. We zijn in de eerste plaats dieren, en we voelen feilloos aan wanneer er iets in ons leven niet goed zit. Dus lezen we zelfhulpboeken en verdoven onszelf met eten, drinken, drugs, gokken en shoppen, in een wanhopige poging de

herrie buiten te sluiten en rust te vinden. Maar wat blijkt? De beste rolmodellen ter wereld wonen gewoon bij ons in huis.

Honden kunnen ons zoveel leren over het leven – zaken als vertrouwen, loyaliteit, sereniteit en onvoorwaardelijke liefde. Al die onderwerpen zal ik in dit boek behandelen. Maar bovenal wil ik je deelgenoot maken van acht specifieke lessen die een aantal heel bijzondere honden me in de loop van mijn leven hebben geleerd over respect, vrijheid, vertrouwen, oprechtheid, vergiffenis, wijsheid, veerkracht en acceptatie. Ik heb die lessen geleerd van honden als mijn lieve pitbulls Daddy en Junior, van de trotse en eerbare boerderijhond Paloma, van een paar enorme rottweilers die luisterden naar de namen Cain en Cycle, en zelfs van een kleine Franse bulldog genaamd Simon. De vele honden uit mijn leven hebben zonder uitzondering een onuitwisbare indruk achtergelaten. Zoals je zult zien, behandelt elk hoofdstuk een concrete, inspirerende stap van een reis naar zelfontdekking gebaseerd op de lessen die onze honden ons kunnen leren.

Ik heb jarenlang over leiders en volgers gepraat. Maar ik vind het hoog tijd dat wij honden eens gaan ‘volgen’, door hun wereldbeeld, hun levensstijl en hun waarden (die de sociale waarden van een roedel zijn) over te nemen. Een hond leeft op onzelfzuchtige wijze en zet het welzijn van de roedel vóór zijn eigen belangen. Omdat ze van moment tot moment leven, verliezen honden zich niet tussen de bomen voordat ze eerst de schoonheid van het bos hebben ervaren.

Op dit moment in de geschiedenis van de mensheid, is het absoluut noodzakelijk dat we ons dit roedelgeoriënteerde wereldbeeld eigen maken. We moeten terug naar het gezonde verstand, naar eenvoud, en naar dankbaarheid voor alles wat we hebben. We stellen de belangrijkste dingen in het leven uit:

familie, gezondheid, vreugde en evenwicht. Honden doen dat niet. Wanneer ze voelen dat er iets uit balans is – in een bepaalde omgeving, in een bepaalde situatie, in een persoon – gaan ze niet nadenken over een oplossing voor het probleem. Ze reageren gewoon, vergelijkbaar met de manier waarop wij achteruitdeinzen voor een hete vlam. En als het aankomt op het doorgronden van explosieve menselijke emoties, zijn honden ware virtuozen.

Als we hen nauwkeuriger observeren en beter luisteren, kunnen onze huisdieren de sleutels zijn naar onze persoonlijke groei en zelfkennis. De wijsheid van honden is een medicijn voor de ziel, maar in onze zelfzuchtige mensenwereld vergeten we vaak op te letten.

Ga met me mee op een reis die zal leiden tot een nieuwe manier van leven – gebaseerd op de unieke en inzichtvolle lessen die we van onze honden kunnen leren.