



NYÍRI GABI

SZEMPONTKÖNYV

A HÉTKÖZNAPOKHOZ
KÉT LÁBON ÉS HAT LÁBON

Fejlesztő szakember vagyok, és kutyás. Időrendben fordítva történt: előbb lettem kutyás és agility-s, aztán pszichológus, közgazdász és coach. A saját önismereti munkámban sokat profitáltam a kutyás tapasztalataimból, ami elvezetett a kutyás coaching-szemléletem kialakításához.

A kutyás coaching összeköti a kutyázást és az élet más területeit. Arra irányítja a figyelmet, hogy a kutyázás során elsajátított készségek egy kis újraértelmezéssel hogyan ültethetők át az élet más kihívásaira, illetve hogy a kutyázáshoz miként meríthetsz például a munkából vagy a magánéletből.

Erről szól a Coaching két lábon és hat lábon blog is. Ahogyan a bloggal, ezzel a könyvvel is szeretnék új szempontokat, ötleteket, inspirációt adni, amik segítenek a mindennapjaid formálásában.

Nyíri Gabi



Ezekről a témákról szól a szempontkönyv

Mi az, hogy szempontkönyv?	4
Mikor élsz?	5
Mennyire jó neked?	12
Hogyan tudod tartani a tempót?	17
Mi van, ha épp rosszul mennek a dolgok?	22
Hogy vagy a többiekkel?	28
Tartsd nyitva a szemed!	35

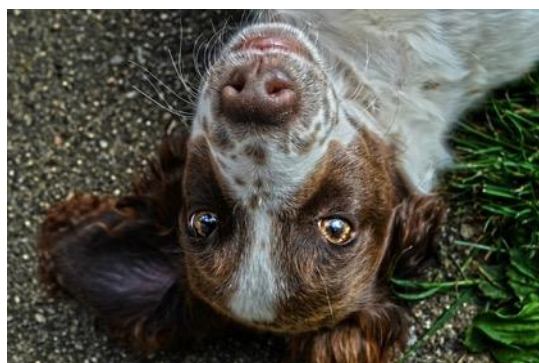


Mi az, hogy szempontkönyv?



A könyvesboltok polcai roskadásig vannak receptkönyvekkel: egyszerű lépések, instant technikák, bevált módszerek. A tuti receptek működhetnek a főzés esetében, de nem hiszek bennük az életünk kapcsán. Azt gondolom, hogy vannak olyan témák – szempontok –, amikkel érdemes időről-időre foglalkozni, és a csodamódszerek keresgélése helyett kimunkálni a saját megoldásainkat. Ezekről szól a szempontkönyv.

Sokféle egyéni módon közelíthetünk ezekhez a témákhoz. Számomra a kutyáimhoz fűződő viszonyomon keresztül hangosodtak fel, ezért neked is a kutyákon keresztül, az ő segítségükkel mutatom bel őket.



Használd a könyvet úgy, ahogy a legjobbnak érzed! Olvasd el, és foglalkozz azokkal a részekkel, amik megragadnak. Azért, mert most aktuálisak az életedben, vagy mert jó lenne, ha aktuálissá tudnád tenni őket. Esetleg azért, mert eddig nem is gondoltál rájuk.

Előfordulhat, hogy valamelyik felvetéssel nem értesz majd egyet. Az is teljesen rendben van, hiszen éppen a saját megoldásaid keresésére szeretnék bízni. Lehet, hogy nem is saját magad kapcsán fogod hasznát venni ezeknek a gondolatoknak, hanem eszedbe jut valaki a környezetemben, akit így sikerül jobban megérteni. Kísérletezz vele, hogy más szempontból is megnézd ugyanazt!

Kellemes olvasást!

Mikor élsz?

Hogy-hogy mikor? Az ember nem választhatja meg, hogy mikor él!

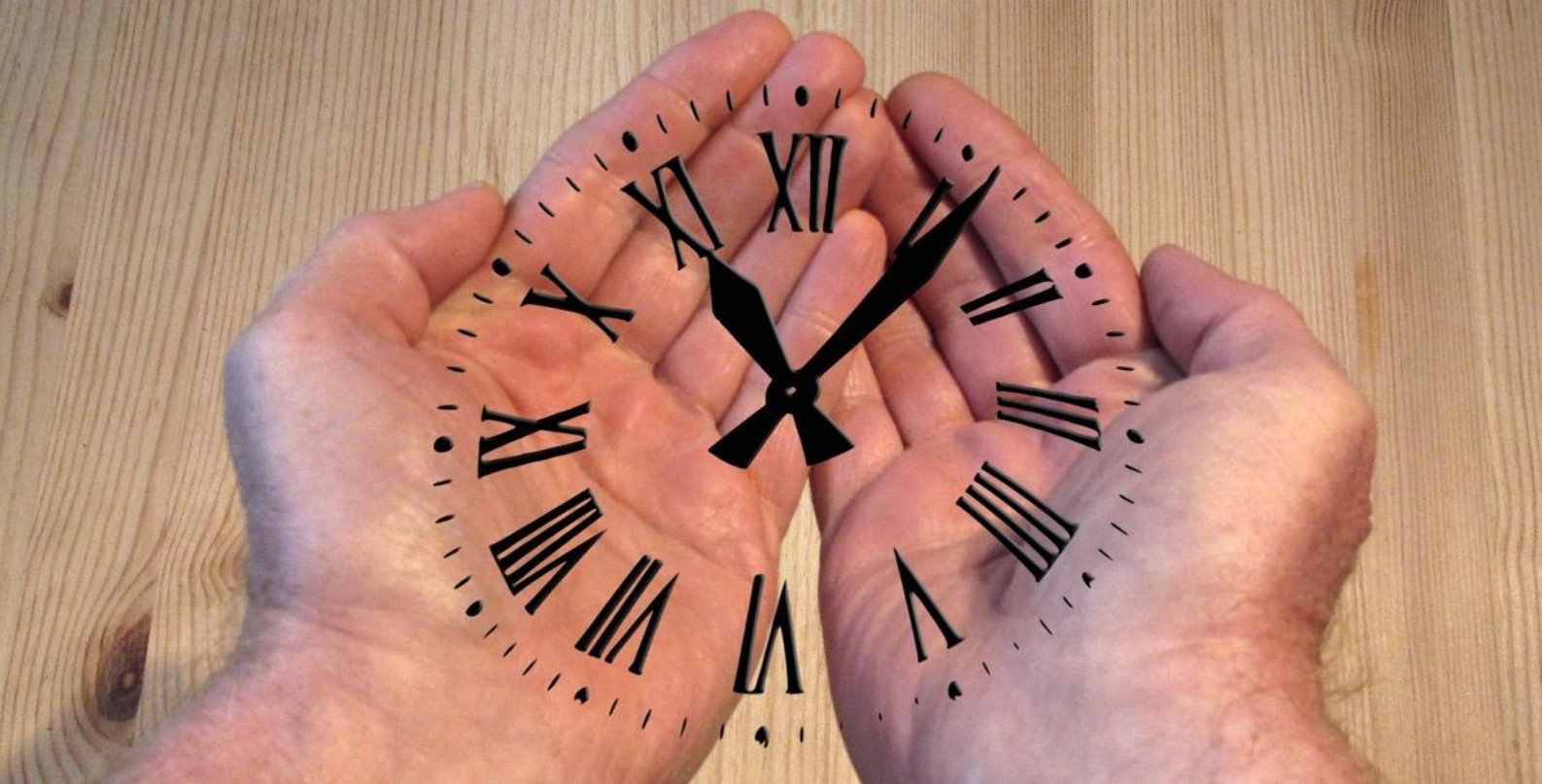
A naptár és az óra szempontjából valóban nem tudjuk befolyásolni, hogy mikor élünk, de az rajtunk múlik, hogy mire összpontosítunk a rendelkezésünkre álló időben.

Vegyük például, hogy hogyan szoktál kutyát sétáltatni. Mennyire ismerős a következő jelenet? A szokásos utatokon jártok: végig a mezőn, körbe a háztömb körül, vagy át a kutyafuttatón és vissza. Még odafelé mentek, amikor azon kezdesz gondolkozni, hogy mi történt ma – vagy mi várható holnap – az irodában, az üzletben, az ügyféllel. Egy kellemes sétából az agyalásba, aggodásba, görcsölésbe. A múltba vagy a jövőbe, ki-ki ízlés szerint.

Mit csinál ezalatt a kutyánk?

Szaglászik, szaladgál, játszik a többiekkel, és dolgozik, ha feladatot adunk. A jelenben van, és kifejezetten boldognak látszik





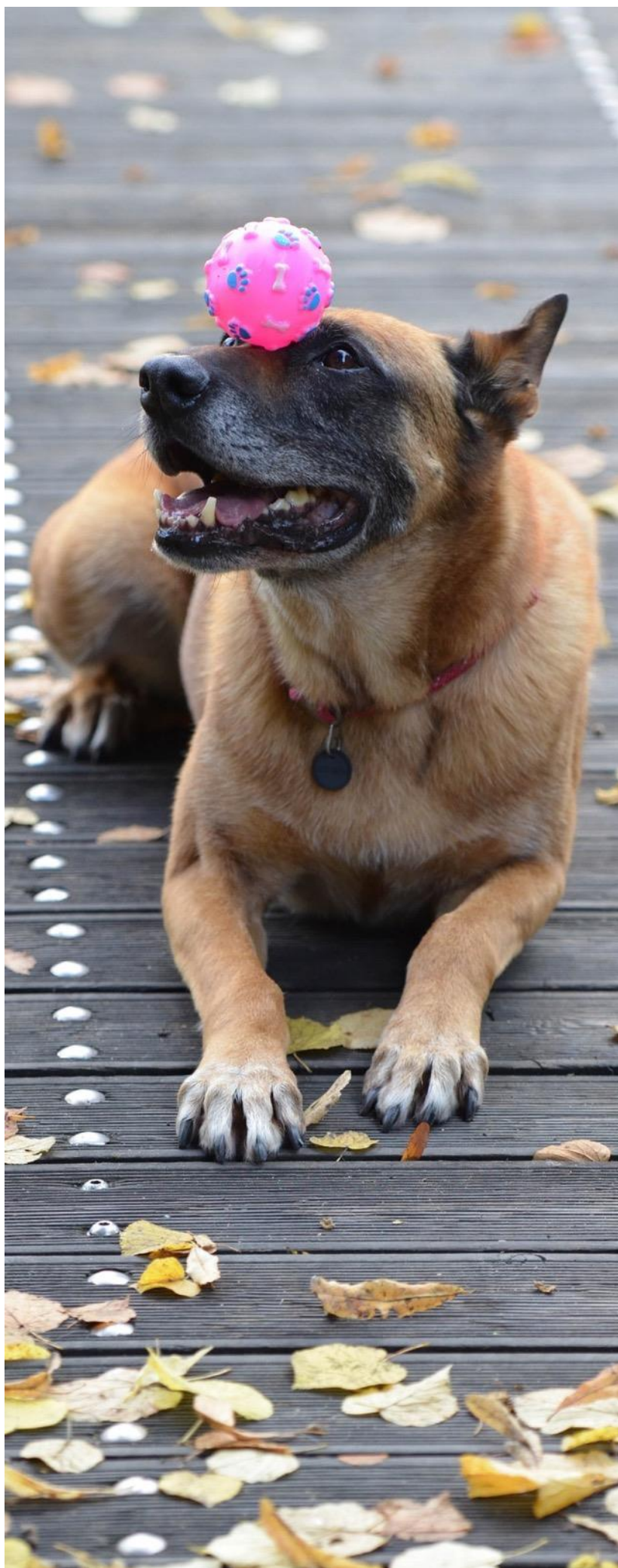
Mi értelme van a jelenben lenni?

Ahogy Eckhart Tolle írja:

„Tapasztaltál-e, tettél-e, gondoltál-e vagy éreztél-e bármikor bármit is a moston kívüli időpontban? Gondolod, hogy valaha is fogsz?”

Mindig a most, a jelen, az egyetlen alkalom, amikor tehetünk bármit is. Ha elmegyünk kutyát sétáltatni, és közben a tegnappal vagy a holnappal foglalkozunk, az emlékezést vagy a fantáziálást választjuk ahelyett, hogy a kutyánkkal töltenénk a neki szánt időt.

Így van ez az élet egyéb területein is: Ha az irodában a családi nyaralásra gondolunk, ha hétvégén a keddi értekezleten jár az eszünk, vagy ha évekkal később is még egy sérelmen rágódunk. Soha semmit nem teszünk a múltban vagy a jövőben. Paradox módon azonban a jelenben – az egyetlen pillanatban, amikor valóban kezdhethetnénk valamihez – választhatjuk azt, hogy a múlton vagy a jövőn agyalunk...



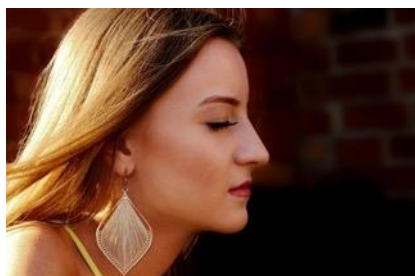
Ez persze nem azt jelenti, hogy el kellene szakadni az időtől, vagy hogy figyelmen kívül lehetne hagyni, hiszen nélküle nem tudnánk megszervezni az életünket. Képzeld csak el, az idő használata nélkül nem tudnánk egyeztetni egy találkozót, elvinni a gyereket az iskolába, vagy kellő rendszerességgel beoltatni a kutyánkat.

Ehelyett arról van szó, hogy amikor csak tehetjük arra összpontosítjuk a figyelmünket, amit éppen a jelenben csinálunk.

Ha szeretnél valamit megvalósítani, most tudod megtervezni. Amikor a tervezésre figyelsz, a jelenben vagy. Ha azonban arról fantáziálsz, hogy mi minden üthet ki balul, átcsúszol egy elképzelt jövőbe. Ha már van egy terved, a jelenben tudod végrehajtani. Ha már elvégeztél valamit, most tudod levonni a tanulságokat, és ez alapján ugyanúgy, vagy éppen teljesen máshogy csinálni a dolgot legközelebb – egy következő mostban.

Hogyan lehet a jelenbe kerülni?

Úgy, hogy a teljes figyelmedet a benned és a környezetekben zajló történésekre illetve az aktuális tevékenységedre irányítod. Ha azt veszed észre, hogy elkalandoztál, és a jövőben vagy a múltban jársz, finoman hozd vissza a figyelmedet a jelenhez. Próbálkozz először kis lépésekkel, majd gyakorlással képes leszel egyre tovább ebben az üzemmódban maradni.



Kezdetnek figyelj meg a légzésedet! Mit érzel az orrodban? Hogyan mozog a mellkasod és a hasad? Érezd meg azt, ahogy a ruhád hozzáér a bőrödhöz! Igen, mindig hozzáér, mindig érzed, csak legtöbbször nem erre figyelsz. Keresd meg, hogy járás közben a lábad hogyan gördül végig a földön!



Legközelebb, ha sétálni indulsz, válassz ki egy színt – például a kéket –, és tudatosan figyelj meg, hogy hány helyen jelenik meg az útvonaladon! Jé, egy kék autó! Jé, egy kék cégtábla! Jé, Brúnó-nénin (a kutyájuk alapján azonosítom azokat a gazdikat, akiknek nem tudom a nevét) kék kabát van!



Nézd meg egyszer a kutyádat! Valóban nézd meg az arcát, a szemeit, a bundáját! Kövesd a háta és a lábai vonalát! Hogy áll a farka? És a fülei? Milyenek a színei? Figyelj meg, hogyan játszik a fény a bundáján!



Moss alaposan kezet! Nem csak arra gondolok, hogy tiszta legyen a végére. Figyelj meg a víz csobogását! Milyen illata van a szappannak? Hogyan törik meg a fény a vízszugáron?



Figyeld meg a kutyádat!



Ha a jelenlétről szeretnél tanulni, menjetek ki együtt a szabadba, és figyeld meg, hogy ő hogyan kirándul!

Amikor egy túrát vagy sétát tervezünk, általában a praktikus dolgokra koncentrálunk: hova megyünk, hogy lehet oda eljutni, hol hagyjuk az autót, túracipő, szendvics, kullancsriasztó. Kevesebbet foglalkozunk az élménnyel, amit az együtt töltött idő, a természet és a napsütés adhat nekünk. A kutyák figyelmét viszont pont a pillanat ragadja meg.

Mindegy, hogy hova megyünk! Ha ugyanarra jártok is minden alkalommal, a kutyád mindig örömmel veti bele magát a környezet felfedezésébe. Nem az számít, hogy feltétlenül valami szuperötletes új helyet fedeztetek fel, hanem hogy induljatok el bárhova! Ha éppen nem botlottál bele egy új célpontba, menjetek egy jól bevált helyre!

A kirándulásba az utazás is beletartozik! A kutyád kiránduló módban van ajtótól-ajtóig. Élvezi az odautat, a túrát és a hazautat is. Nézelődik az autóból, vagy éppen szundít egy jót a melegben. Nem ugrik be odafelé a tisztítóba, és nem agyal azon, hogy mi minden mást csinálhatna ahelyett, hogy kirándul.

Egy csapat vagytok! Amikor együtt vándorolsz – túrázol – a kutyáddal, ő egy csapatot alkot veled. Szemmel tart, figyeli a jelzéseidet, és bár lehet, hogy elszaladgál, de mindig visszatér hozzád. Légy része te is a csapatnak! Tudatosítsd magadban az összetartozás érzését: kiránduljatok együtt, ne csak egyszerre!

Elfáradni jó! Biztos lehetsz benne, hogy ő teljes erőbedobással menni fog. Ha kirándultál már nagyobb csoporttal, lehet, hogy neked is ismerős a menet eleje és vége közt szüntelenül ingázó kutya, aki másnap bármilyen robotot megszégyenítő módon mozog az izomláztól.

Nem vagytok cukorból! Mi van, ha menet közben elered az eső? Vannak olyan kutyák – például a juhászaim – akik szerint egy kis víz nem nagy dolog. Időnként lerázzák magukról az esőt, és kész. Ha a te kutyád nem így áll a dologhoz, komoly sorsközösséget alkothattok, amíg sikerül száraz helyre jutni.





Te hogy látod?

Te mikor élsz? A jelenben? A múltban? A jövőben?

Mit gondolsz, van az életednek olyan területe, ahol jó lenne többet a jelenben lenned? Ha igen, melyik ez a terület?

Mi mindent tehetsz azért, hogy gyakrabban hozd a figyelmedet a jelenbe?

Hogyan csináltad eddig?

Gondolj vissza egy olyan helyzetre, amikor tényleg intenzíven a jelenben voltál! Mi volt ez konkrétan?

Hogy érezted magad benne?

Mi segített a jelenbe kerülni?

Mi volt érdekes számodra ebben a témában? Mi volt hasznos?

Van-e valami, amit szeretnél megtenni, kipróbálni? Ha igen, mi az?



Mennyire jó neked?

Biztosan te is hallottál már arról a bizonyos pohárról, ami félig van vízzel. Félig üres, vagy félig tele van? Amikor a saját életeredről van szó, mi vonzza inkább a figyelmedet: ami még hiányzik, vagy ami már ott van neked?

Gyakran halljuk, hogy a boldogság titka abban rejlik, hogy hálásak vagyunk-e azért, amink van. Mire jó a hála? A hála nem fér össze negatív gondolatokkal, és segít az életünket önmagáért, másoktól függetlenül értékelni. Azt pedig nem nehéz elképzelni, hogy kevesebb negatív gondolattal és összehasonlítgatással jobban érezhetjük magunkban a bőrünkben. Ezért életvezetési tanácsadók, spirituális tanítók és coachok is azt javasolják az ügyfeleiknek, hogy tudatosítsák magukban, hogy mi mindenért hálásak.



Azt szeretném megmutatni, hogy hogyan lehet a kutyád a hála megélésének kiinduló pontja. Ha még nem vagy rutinos hála gyűjtő, esetleg mégér egy próbát. Ha már gyakorlod ezt a dolgot, csak kapcsolódj rá a hála érzésére.



1. Azonosítsd!

Hányféleképpen hoz örömet a kutyád az életedbe? A hála érzése akkor születik, ha tudatosítjuk magunkban, hogy valami vagy valaki örömet szerzett nekünk. Vedd számba, hogy ő hány különböző módon szerez örömet neked! Gondolj arra, hogy mi mindent mesélnél el valakinek arról, mennyire cuki, jó fej kutyád van!

- Milyen aranyos arcokat tud vágni?
- Mennyire jól néz ki megfésülve?
- Milyen cuki, amikor a vacsorájáért reklamál?
- Mennyire jó érzés a bundáját simogatni?
- Milyen jókat szoktatok sétálni együtt?
- Milyen vidám dolog játszani vele?
- Milyen büszke szoktál lenni rá, amikor megtanul egy új trükköt?



2. Terjeszd ki!

Mi más szerzett hasonló örömet? Amikor a kutyád kapcsán összegyűjtötted az örömforrásaidat, gondold végig, hogy mi van még, ami hasonló élményt nyújtott!

- Mi mással találkoztál, ami helyeske, aranyos volt? Egy másik kutya? Egy kisgyerek? Egy állatkölyök fényképe?
- Mi szépet láttál még? Egy épületet, tájat vagy esetleg égboltot?
- Ki az, aki még lenyűgözött a viselkedésével? A párod, aki kipakolt a bevásárlás után? A barátod, aki hozott neked a kedvenc csokidból? A kollégád, aki azonnal segített, amikor megkérted?
- Mit volt jó a bőrödön érezni? A reggeli forró zuhanyt? A meleg takarót? A pihe-puha pulcsidat?
- Milyen mozgás szerzett még örömet? Jó volt kinyújtózni a megbeszélés végén? Jól esett a fáradtság az edzés végén? Felpörgetett, hogy futva mentél le a lépcsőn néhány emeletet?

- Kivel töltöttél még vidám perceket? Mekkora nevetetek az idegennel, akivel olyan nehezen kerültétek ki egymást az utcán? Micsoda buta poént sütött el a büfés srác? Mennyire vicces volt a kedvenc sorozatod mostani része?
- Mi minden töltött el büszkeséggel? Elsőre betolattál arra a szűk helyre? Apukád elküldött neked egy fotót az új telefonjáról? Az unokahúgod lesz a tündér az iskolai színdarabban?

3. Tudatosítsd!

Most, hogy felidéztél magadban egy csomó kellemes emléket, tudatosítsd, hogy ezekért a dolgokért vagy hálás! „Hálás vagyok a szépségért, a jó fej kutyákért, barátokért és idegenekért körülöttem!”





Te hogy látod?

Általában mire irányul a figyelmed: ami még hiányzik, vagy ami már megvan az életedben?

Mi az öröm forrása számodra?

Hogyan szoktad tudatosítani magadban az örömteli dolgokat, eseményeket?

Mit gondolsz, elég figyelmet szentelsz a téged körülvevő jó dolgoknak?

Hogyan hatna az életedre, ha többet foglalkoznál velük?

Mi volt érdekes számodra ebben a témában? Mi volt hasznos?

Van-e valami, amit szeretnél megtenni, kipróbálni? Ha igen, mi az?



Hogyan tudod tartani a tempót?

Jó lenne folyamatosan csúcsformában lenni, és teljes sebességen pörögni. Időnként mégis úgy érezzük, hogy kifacsartak minket a teendők, képtelenek lennénk még egy dolgot megcsinálni. Ilyenkor szoktunk – legalábbis szeretnénk – elmenni szabadságra. Ha sikerül, egy-két hétre otthagyjuk a munkahelyet, és belecsapunk a pihenésbe.

A szabadságokkal kapcsolatos két problémával valószínűleg már te is találkoztaél: Önmagában attól, hogy nem vagy a munkahelyeden, még nem fogod kipihenni magad. És ha sikerült is pihened, egyszeri egy-két hetes pihenés nem fog egész évben kitartani.

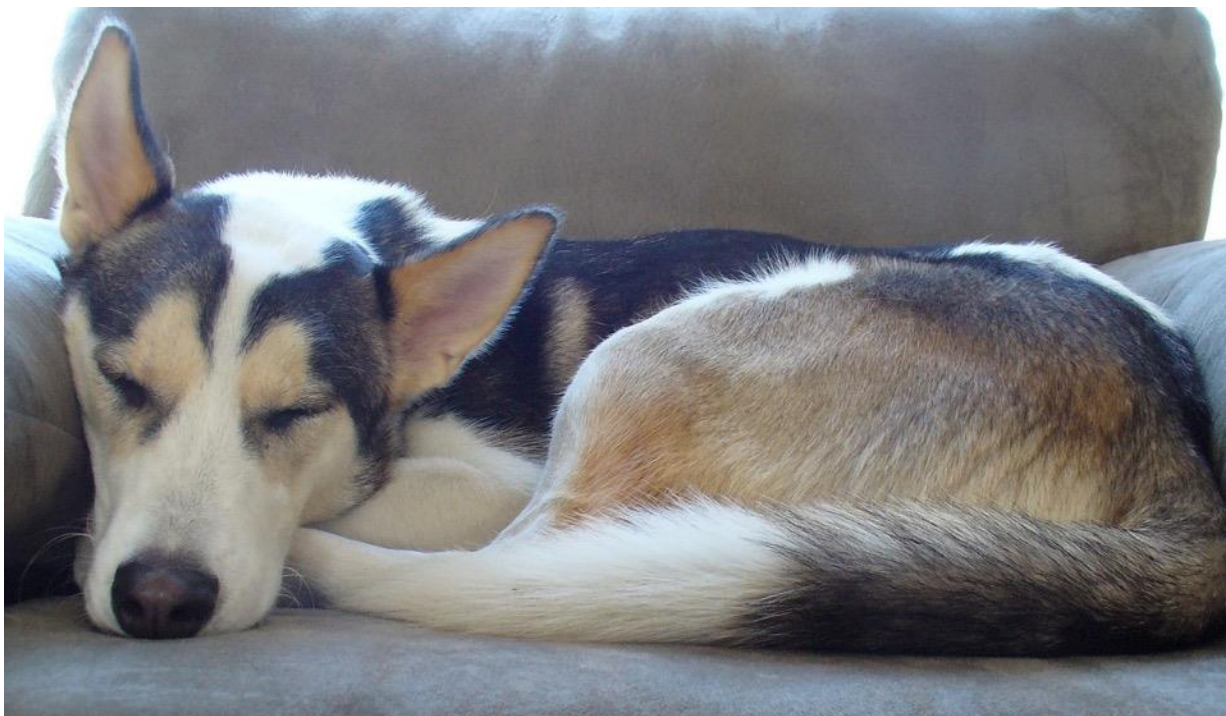
Ezzel szemben nézd meg a kutyádat: folyamatosan szolgálatban van melletted, soha nem megy hivatalos szabadságra, mégis mindig kipihentnek, és tettere késznek tűnik. Hogyan tudnak a kutyák az egész év során folyamatosan, minőségi módon feltöltődni?



1. Pihenni kell!

Mit tesz a kutyád: Minden percét pihenéssel tölti, amíg csak valami ki nem zökkenti. Napközben békésen szundít a kosarában, amíg meg nem hallja a postást a lépcsőházban. Nem ül egész délelőtt feszült figyelemben, hogy jár-e arra valaki, akit meg lehet ugatni.

Pihenésre neked is szükséged van ahhoz, hogy egészséges és hatékony lehess. A pihenés nem a hasznosan eltöltött idő ellentéte! A megfelelő mennyiségű pihenés és alvás hiánya károsítja az egészségedet is.



2. A pihenés ott van, ahol ő van!

Mit tesz a kutyád: Amint megismerkedett a környezetével, és nincs semmi, ami elvonná a figyelmét, lefekszik, és szundít. Ha a juhászokkal beülünk egy kávézóba, igyekeznek mindenkivel összebarátkozni, és mindent megszaglászni. 10-15 perccel később, amikor már alaposan felmérték a helyet, leheverednek mellém, és esetleg szunyókálnak is egy keveset.

Úszkálni egy wellness szállodában, elvonulni valamilyen egzotikus helyre, vagy épp pörögni egy fesztiválon nagy élmény lehet, de meg kell teremtened a pihenésed feltételeit a mindennapjaidban is. Ha mindig valami különleges programra vársz, valószínűleg nem fogsz eleget pihenni.

3. Tessék kikapcsolni!

Mit tesz a kutyád: A kutyák jók abban, hogy a jelenben élnek. Amikor a kutyád a teraszon heverészik, minden bizonnyal nem morfondírozik rajta, hogy az a szetter miért nézett rá olyan csúnyán tegnap, vagy hogy holnap hogy is fog felugrálni a villanyszámlásra.

Ha pihensz, akkor te is csináld azt! Feltöltődni csak a jelenben lehet, addig nem fog menni, amíg a múlt emlékei vagy a jövőre vonatkozó terveid cikáznak a fejedben. Az is fontos, hogy szánj időt a gondolkodásra, tervezésre, de ezektől ne várd, hogy pihentetőek legyenek.



4. A mozgás feltölt!

Mit tesz a kutyád: Ha kirándultál már kutyával, valószínűleg ismerős a kép, amikor az egész napos rohangálást követően hazafelé az eb ájultan alszik az autóban.

Az aktív pihenés, a mozgás kétféleképpen is hasznos lehet neked is a feltöltődésben: a fizikai megterhelés segít kiküszöbölni a stressz hatásait, illetve a testi fáradtság hozzájárulhat, hogy jobban aludj.

5. Azokkal van, akik feltöltik!

Mit tesz a kutyád: Ha több kutyád van, megfigyelheted, hogy gyakran pihennek egymás közelében.

Vannak, akiknek a társasága feltölt, kikapcsol. Amikor pihenni szeretnél, keresd az ő közelségüket! Egy udvariassági látogatás valakinél, aki nem ebbe a kategóriába tartozik, csak tovább fog meríteni.

6. Egyedül lenni is jó!

Mit tesz a kutyád: Ha szeretne egyedül lenni, a legnagyobb nyugalommal félrevonul. Elfie-m például nyáron a meleg ellenére is szívesen alszik egyet-egyedül a kutyaházában.

Előfordul, hogy nem vágysz mások társaságára, inkább egyedül töltenél egy kis időt. Ilyenkor van lehetőséged befelé figyelni, és tudatosítani, hogy milyen érzések vannak épp benned.

7. Attól, hogy pihenünk, még nem kell többet ennünk!



Mit tesz a kutyád: Ebben az egy pontban talán nem fog egyetérteni velem. Vérmérsékletétől függően nem is érti a felvetést – ha ő az, aki általánosságban alig eszik valamit –, vagy kikéri magának, ugyanis olyan nincs, hogy eleget enni...! Ha szabadságon vagyunk, esetleg ünneplünk valamit, hajlamosak vagyunk a megszokottnál többet enni. Idézd csak fel a legutóbbi karácsony, születési vacsora vagy kerti sütögetés emlékeit. Érdeemes odafigyelni a mértékletességre, hogy ne a „kajakóma” legyen a szabadság meghatározó élménye.



Te hogy látod?

Hogyan szoktál pihenni?

Honnan tudod, hogy ideje pihened? Mi a legelső jel, amit észreveszel magadon?

Mi a szervezeted vészjelzése, amikor nagyon kimerültél?

Mennyire vagy jó a folyamatos, minőségi feltöltődésben?

Mi a legnagyobb erősséged a pihenés, feltöltődés kapcsán?

Mi az a terület, amire érdemes lenne jobban odafigyelned?

Mi volt érdekes számodra ebben a témában? Mi volt hasznos?

Van-e valami, amit szeretnél megtenni, kipróbálni? Ha igen, mi az?



Mi van, ha épp rosszul mennek a dolgok?

Vonzó lenne azt gondolni, hogy a jelenbe irányított figyelem, a hála érzése és a jól irányzott pihenés sebezhetetlenné tesz minket. Én azt tapasztalom, hogy nem ez történik, sőt. Azzal, hogy megerősítjük a kapcsolatunkat saját magunkkal, az is könnyebben tudatosul bennünk, ha éppen nem vagyunk jól.



„Kell ez nekem?“, kérdezheted joggal. Szerintem igen. Az élet nehézségeit, a bosszúságokat, veszteségeket nem kerülhetjük el, csak kezelhetjük őket jobban-rosszabbul.

Biztosan neked is ismerős az a helyzet, amikor valaki rajtad – vagy a kutyáján – tölti ki a mérgét. Azok, akik tudatosabbak a saját érzéseik, indulataik kapcsán, hatékonyabban és mások számára is kellemesebb módon tudnak átlendülni a mélypontokon.

Milyen szempontok merülhetnek fel, ha a feszültség elengedéséről vagy a gondjaink megosztásáról van szó?

Hogyan hagyod magad mögött a stresszt?



Amikor nagy nyomás van rajtad nap közben, a feszültség összegyűlik a testedben és az elmédben. Emiatt hiába szakadsz ki a stresszes helyzetből, a hatását még érzed magadon. Remeg a gyomrod, merev a nyakad, fájnak a vállaid. Hulla fáradt vagy, de mégis képtelen lennél elaludni. Kavarognak a gondolatok a fejedben, nehezedre esik a hazaútra koncentrálni. Sokat javít a közérzeteden, ha sikerül ellazítanod a tested, és lecsendesítened a zakatoló gondolataidat.

Amikor stresszesen érkezel haza, érdemes figyelembe vened, hogy a kutyák egy része – az én Elfie-m például ilyen – érzékenyen reagál a gazdi feszültségére, és ők is nyugtalaná válnak. Annak érdekében, hogy ne növeljétek egymásban a feszültséget, mielőtt érdemben kutyázni kezdesz, kezeld a benned dolgozó stresszt. Ha mindenképp azonnal sétálni kell, menjetek egy rövid, jól ismert, biztonságos úton. Ha ráérték később menni, előbb foglalkozz magaddal egy kicsit. Nézzük, hogy milyen egy igazán kutyás megoldás.



Hagyd, hogy a kutyád letelepedjen a neki tetsző helyre. Ül le tőle néhány méterre. Ha szeretsz a földön ülni, ülj oda nyugodtan, és támaszd neki a hátad a falnak vagy egy bútornak. Választhatsz széket vagy babzsákot is. Ne szólj a kutyához, de ha magától jön a közeledbe, engedd. Ő valószínűleg hamarosan elalszik, vagy csak heverészik.

Te csak ülj ott, és figyelj rá. Ha valami eltereli a gondolataidat, kapd el, és hozd vissza a figyelmedet a kutyádhoz.

Legyetek együtt, csendben. Tapasztald meg a közelségét. Figyeld meg őt ott, abban a pillanatban. Futtasd végig lassan a tekinteted az orra vonalán, a fején, a hátán. Fogadd be a nyugalját.

Vedd észre, hogyan találkozik a teste a padlóval vagy az ágyával. Nézd meg a mancsait, amin a fejét nyugtatja, a hátsó lábait, a farkát. Figyelj a lélegzésére. Keresd meg, hogyan emelkedik és süllyed az oldala. Ha azt veszed észre magadon, hogy átveszed a lélegzete ritmusát, engedd.

Ha valamire felfigyel, vagy csak megmozdul, maradj szemlélődő. Ne szólalj meg. Csak figyelj rá. Vedd észre, hogy hogyan mozdul a füle, és hogyan változik a tekintete. Akkor is csupán légy csendben jelen, amikor visszafekszik.

Gyönyörködj az arcában. Figyelj a szemeire. Vedd észre a vonalakat a szeme körül. Nézd meg az orrát, kövesd a pofája vonalát.

Most távolodj el a részletektől, és lásd őt egészében. Simogasd végig a tekintetteddel, érezd is meg a közelségét amellet, hogy látod őt. Maradj benne ebben az állapotban, ameddig jól esik.

Aztán lassan gyere vissza. Mozdítsd meg a kezeidet, nyújtsd ki a hátad. Lassan, nyugodtan kelj fel. Ennek láttán valószínűleg ő is felkel, nyújtózkodik, csóvál. Most már készen állsz a kutyázásra, vagy bármi másra, amivel foglalkozni szeretnél.

Kivel osztod meg a gondjaidat?

Gyakran halljuk, hogy a panaszkodás tipikus magyar szokás. Ha összefutunk valakivel, és megkérdezzük, hogy hogy van, szinte borítékolható a mély sóhaj, és a „Jaaj...”-kezdetű monológ. A gondjainkat megosztani valakivel nagyon hasznos lehet, de nem mindegy, hogy ezt kivel és hogyan tesszük. Íme öt ok, hogy miért a kutyádnak panaszkodj!



1. Segít, hogy beszélsz róla

Önmagában az segít a gondokkal való megküzdésben, hogy megosztod őket valakivel. Ha valamit kimondunk, rögtön veszt az erejéből, a nagyságából. És ha már elmondtad valakinek, nem vagy egyedül a bajban.



2. Meg kell fogalmaznod, hogy mit érzel

Ahhoz, hogy el tudd mondani, meg kell fogalmaznod. Lehet, hogy a tényekkel tisztában vagy, de nem biztos, hogy annak is tudatában vagy, hogy ezek mit indítottak el benned. Mit érzel? Szomorú vagy? Haragszol? Félsz? Nem a tények miatt érzed rosszul magad, hanem amiatt, amit kiváltanak belőled!



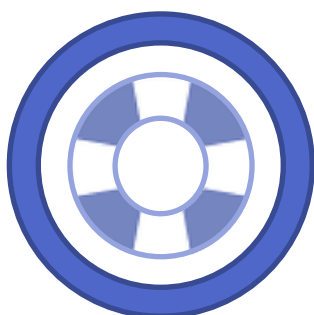
3. Neki bármit elmondhatsz

A problémáink időnként annyira személyesek, hogy a családdal vagy a legközelebbi barátainkkal sem szívesen osztjuk meg őket. A kutyádra viszont nyugodtan rábízhatod még a legféltettebb titkaidat is. Nem fog rád ferde szemmel nézni, hogy egyáltalán hogy juthatott ez vagy az eszedbe, és még véletlenül sem fogja mások előtt elszólani magát.

4. Nem terheled a gondjaidal



Előfordul, hogy azért nem hozakodunk elő a problémánkkal, mert nem akarjuk a másik nyakába zúdítni a panaszainkat. A kutyád érzékeli a felőled áradó energiát, de védve van a szavaid jelentése elől. Gyakorló kutyásként azt gondolom, hogy úgysem tudod elrejteni a kutyád elől a rossz hangulatodat, a szavaid súlya azonban biztosan nem fogja nyomasztani.



5. A szembenézés az első lépés a megoldás felé

Attól, hogy kibeszéled magadból a dolgot, megkönnyebbülsz. Tisztába kerülsz vele, hogy a tények mögött mi jelenti a nehézséget valójában. Ez jó alap ahhoz, hogy elkezdj gondolkozni a megoldáson.





Te hogy látod?

Mitől szoktad rosszul érezni magad ?

Honnan veszed észre, hogy nem jól mennek a dolgok?

Hogyan kezeled a stresszt, a feszültséget a mindennapokban?

Mennyire érzed hatékonyak a módszereidet?

Van-e olyan módszer, amiről tudod, hogy működik, és mégsem használod rendszeresen? Ha igen, mi az?

Mire lenne szükséged ahhoz, hogy gyakrabban használd ezt a módszert is?

Kivel szoktad megosztani a gondjaidat? Miért pont vele?

Mi az, amire szükséged van a másiktól? Beszéltél már neki erről?

Hogyan lehetne hasznos mindkettőtöknek, ha ismernétek egymás igényeit?

Mi volt érdekes számodra ebben a témában? Mi volt hasznos?

Van-e valami, amit szeretnél megtenni, kipróbálni? Ha igen, mi az?





Hogy vagy a többiekkel?

A harmonikus kapcsolatok – legyen szó akár párkapcsolatról, gyereknevelésről, barátságról vagy közös munkáról – egyik jellemzője, hogy a felek nyíltan, határozottan, és mégsem bántó módon mondják el a véleményüket és adnak hangot az igényeiknek. Senkitől nem várhatjuk el, hogy kitalálja a gondolatainkat, ahogyan azt sem, hogy mindig mindenben egyetértsen velünk. Következzenek a kiegyensúlyozott kommunikáció szempontjai, amelyeket megfigyelhetsz a kutyádnál, illetve amelyeket már esetleg alkalmazol is nála.



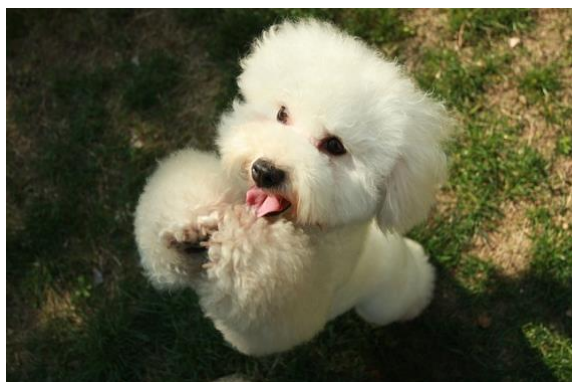
Az önérvényesítés kutya egy dolog?

Neked mi jut eszedbe az önérvényesítés szó hallatán? Van, akinek nincs gondja vele, majd ő megmondja, hogy hogy lesz. Mások számára a nyomulás, az erőszakosság szinonimája, ezért rossz érzéseket kelt. Less el a kutyádtól olyan eszközöket, amelyekkel hatékonyan, és mások számára is elfogadható módon tudod kifejezni az igényeidet és a véleményedet!



Figyel a környezetére: Volt egy törpe uszkárom, Pici, akivel gyakran utaztunk a metróra. Két megálló alatt a kutya rendszerint valakinek az ölében ült, és vakartatta magát. A kutyák érzik, hogy ki szereti őket, szoktuk mondani. Ebben is lehet valami, de Pici elsődlegesen figyelt.

Amint felszállt, körülnézett, és azt kereste, hogy ki vette észre, ki nyitott az ismerkedésre. Figyeld meg te is a környezetet, és keress alkalmas időpontot a beszélgetésre! Üljetek le nyugodt környezetben, amikor valóban oda tudtok figyelni egymásra. Ha a másik épp elmélyedt valamiben, rohanva indul el, vagy félig alszik, valószínűleg kis eséllyel fog a mondandód célba találni.



Magabiztosan kiáll magáért: Valószínűleg te sem találkoztál még olyan kutyával, aki csak a másikat okolja, vagy egyszerűen duzzog. Sokat segít a üzeneted elfogadtatásában, ha magadról beszélsz. „Én úgy érzem...” „Nekem rosszul esett...” „Az én véleményem az,

hogy...” Nagyobb eséllyel ütközöl ellenállásba, ha arra célzol, hogy a másik mit érez, gondol, csinál, vagy éppen kellene csinálnia. „Te már megint...” „Biztosan szándékosan...!” „Ezt magadtól is kellett volna...!”



Egyértelműen a tudtadra adja, hogy mit szeretne: Ezt pontosan ismered, ha volt már dolgod olyan kutyával, aki a szendvicsszereplőre pályázott. Ül előtted, és kerek szemekkel bámulja az ebédedet. Nem próbálja elvenni tőled, de nem is néz másfelé. Te is kérd azt, amit akarsz.

„Szeretném, ha segítenél nekem a teregetésben.” Így letámadós: „Te sosem segítesz teregetni!”, így pedig túl általános: „Szeretném, ha néha megcsinálnál ezt-azt a ház körül...”



Kitart, ha elsőre nem ér célt: Van egy kutya ismerősöm, Bella, aki mindig magával hordja a labdáját. Ha séta közben a gazdájával megállnak valahol – például betérnek a kedvenc kávézójukba – Bella rögtön megpróbál rávenni valakit, hogy dobálja neki a labdát. Először

tisztes, egy méteres távolságban leteszi a labdát a földre, és vár. Ha elmarad a hatás, közelebb viszi, úgy fél méternyire. Ha még ez sem elég, az ember kezébe teszi a labdát. Legyél te is kitartó! Ha elsőre nem éred el a célod, adj több információt a háttérrel! „Szeretném, ha eljönnél velem a boltba, mert ásványvizet és cukrot is kell venni, amit nem bírok el egyedül. Azért lenne fontos ma menni, hogy meg tudjam sütni a brownie-t a holnapi vendégséghez.”



Megköszöni: Ha adsz belőle, eldobod, megvakarod, a kutya vigyorog, és csóvál. Vagyis megköszöni, hogy jó fej voltál. Amikor te kapsz meg valamit, amit kértél, ne felejtse el a köszönetet és az elismerést! „Köszönöm, hogy segítettél!” „Nagyon jól esett, hogy...”

Neveld úgy a gyerekedet, ahogy a kutyádat!



Nem, nem polgárpukkasztásnak szánom ezt a felvetést. „Rossz kutya vagy!” mondjuk a rendetlen gyereknek. A kutyánk ilyenkor kikéri magának, ő igenis jól nevelt. Ha foglalkoztál kutyaneveléssel, valószínűleg már jól ismersz olyan technikákat, amik a gyerekeknél is működnek.

Hogy lehet ez? Az etológusok szerint a kutyák és a kisgyerekek bizonyos dolgokban egészen hasonlóak egymáshoz (lásd Csányi Vilmos A kutyák szőrös gyerekek című könyvét). A gazdi és a szülő szerepe is sok szempontból azonos a városi kutyák illetve a kisgyermek életében: gondoskodás a fizikai szükségletekről, biztonságos élettér megteremtése és iránymutatás a világba való beilleszkedéshez. Bár ez a gyakorlatban mást és mást jelent, vannak általános alapelvek, amelyek mindkét esetben működnek.

Higgadj le!



Buszon, a délutáni csúcsforgalomban. „Glória / Fifike most azonnal, de rögtön fejezd be, és nyugodjál meg, különben...” A szülő illetve gazdi körül csak úgy izzik a levegő, miközben megpróbálja meggyőzni a csemetéjét vagy a kutyáját, hogy higgadjon le. A hatás általában pont az ellenkezője annak, amit el szeretnének érni: egy még jobban hisztiző gyerek, illetve egy teljesen összezavarodott kutya.

A kutyák és a gyerekek egyaránt reagálnak az általunk sugárzott energiára, ez alapján próbálják felmérni, hogy hogyan is kell viszonyulni ahhoz a helyzethez, amiben éppen vagyunk. Ha mi idegességet, zavarodottságot, esetleg félelmet sugárzunk, ők is így tesznek. Ezzel szemben ha mi higgadtak vagyunk, ők is magabiztosak, nyugodtak lesznek.

Mondd egyszerűen!



Bevásárlóközpont, a szülő nem szeretné, hogy a csemete belemásszon a szökőkútba. „Glória, te már elmúltál három éves, ennyi idősen már igazán tudhatnád, hogy nem kaphatsz meg az életben mindent, amit szeretnél!” Glória tovább sír, és vonszolja anyát a szökőkúthoz.

Kertvárosi utca, a 60 kilós német dog séta közben pusztá szeretetből kis híján feldönti a biciklist. „Fifike, értem, hogy szereted Marika nénit, de hányszor megmondtam már neked, hogy nem szabad a biciklistákra felugrálni! Feldöntöd őket, és akkor nem fognak szeretni ám!” Fifike arcán a He?-arckifejezés, miközben a szeme sarkából figyeli, hogy Pali bácsi vajon erre jön-e.

A kisgyerekek és a kutyák is szeretik, ha beszélünk hozzájuk – gondolj csak a mesékre, illetve arra, amikor a kutyád hosszú percekig ül melletted, és csak hallgatja a hangod. Amikor azonban valamilyen konkrét dolgot szeretnénk elérni – menjünk tovább, illetve ne ugorj fel – számukra könnyen érthető, egyértelmű módon kell kifejeznünk magunkat.

Kösd le!



Hétfvégén a Duna-parton apa és a két lány kikötnek a felfújható kajakkal. Indulnak haza, amihez még össze kell csomagolni a kajakot. Apa egymaga nekilát. A két kislány egy ideig áll, majd elkezdenek elbóklászni és egymást bosszantani. „Fejezzétek be, gyertek vissza, ne piszkáljátok egymást, bírjátok ki azt a kis időt, amíg befejezem!”

Agility-edzés, valaki dolgozik a pályán, a többiek várják, hogy sorra kerüljenek. Fifike ugatja a párost a pályán, kicsit megrágcsálja a pórázt, majd elkezdi gödröt ásni.

A kutyák és a gyerekek egyaránt igénylik az ingereket, a pörgést. Ha nem kapják meg – mert például várakozunk, ami uncsi –, keresnek maguknak szórakozást. Olyat, amit a gazdik illetve a szülők nem tartanak annyira jó ötletnek. Éppen ezért mindenkinek könnyebb, ha mi találunk ki valamilyen elfoglaltságot. A két kislány valószínűleg csillogó szemmel tartotta volna a köteleket, hogy apának könnyebb legyen feltekerni. Fifike figyelmét is lekötötte volna, ha mondjuk helyben maradási feladatot kap, vagy a gazdi csak sétál vele egy kicsit.



Te hogy látod?

Mennyire vagy jó a kiegyensúlyozott a kommunikációban?

Mi megy neked a legkönnyebben?

Mi jelenti számodra a legnagyobb kihívást?

Ki az, aki szerinted igazán jól csinálja a környezetében? Mit lenne érdemes ellesned tőle?

Mik a legfontosabb elvek számodra a gyermek- illetve kutya nevelésben? Ha mindkettőt űzöd, mik a közös pontok?

Hogyan tudod ezeket az elveket átültetni a gyakorlatba?

Mi az, amit szeretnél hangsúlyosabban megjeleníteni a mindennapokban? Ha csak egy dolgon változtathatnál ennek kapcsán, mi hozná a legnagyobb előrelépést?

Mi volt érdekes számodra ebben a témában? Mi volt hasznos?

Van-e valami, amit szeretnél megtenni, kipróbálni? Ha igen, mi az?



Tartsd nyitva a szemed!



Most, hogy megismertél olyan szempontokat, amelyek segíthetnek a mindennapjaid formálásában, arra biztatlak, hogy ne állj meg itt, tartsd továbbra is nyitva a szemed! Keresd az új nézőpontokat, ötleteket, inspirációt!

Figyeld a kutyádat és a kettőtök működését! Kérdezd meg magadtól, hogy a kutyás tapasztalataidat hogyan aknázhatsz ki az életed más területein. Nézd meg, hogy hogyan teheted még jobbá a kutyáddhoz fűződő kapcsolatodat mindazzal, amit a munkád vagy a tanulmányaid során használsz.

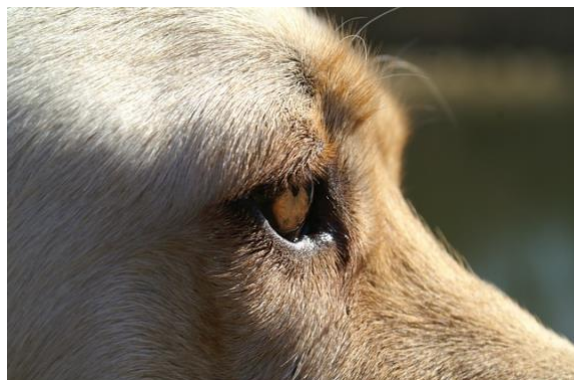
Engem továbbra is megtalálsz a szokásos helyeken:



a [Facebookon](#)



a [blogon](#)





NYÍRI GABI

Viszlát!