

A presente edição segue a grafia do novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa

info@marcador.pt
www.marcador.pt
facebook.com/marcadoreditora

© 2017

Direitos reservados para Marcador Editora
uma empresa Editorial Presença
Estrada das Palmeiras, 59
Queluz de Baixo
2730-132 Barcarena

Copyright © 2017 Cesar's Way, Inc. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada ou reproduzida em qualquer forma sem permissão por escrito do proprietário legal.

NATIONAL GEOGRAPHIC e Yellow Border Design são marcas registadas da National Geographic Society, usadas sob licença.

Alguns nomes e detalhes de identificação foram alterados para proteger a privacidade de indivíduos e organizações.

Título original: *Cesar Millan's Lessons From the Pack – Stories of the Dogs Who Changed My Life*

Título: *Lições da Matilha – Histórias dos Cães Que Mudaram a Minha Vida*

Autores: Cesar Millan com Melissa Jo Peltier

Tradução: Liliana Sousa

Revisão: Sérgio Fernandes

Design interior: Nicole Miller

Paginação: Maria João Gomes

Design de capa original: Melissa Farris/Nicole Miller

Arranjo de capa portuguesa: Vera Braga/Marcador Editora

Impressão e acabamento: Multitipo – Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-754-312-8

Depósito legal: 428 069/17

1.^a edição: julho de 2017

Em honra dos espíritos dos cães, em agradecimento por tudo o que eles fizeram por mim e pela minha família, dedico este livro ao meu professor canino cheio de alma, o *Daddy*. Ele acreditou em si próprio, acreditou em mim, e ensinou-me como ajudar outros. *Daddy*, por favor, continua a guiar-me para que eu possa ser tão sábio e bondoso como tu eras. Foi um enorme privilégio ter caminhado ao teu lado, meu amigo. Todos sentimos a tua falta – especialmente eu.

CONTEÚDOS



Introdução: Conheça os seus novos professores	17
Lição 1: Respeito	27
Lição 2: Liberdade	51
Lição 3: Confiança	75
Lição 4: Autenticidade	91
Lição 5: Perdão	121
Lição 6: Sabedoria	143
Lição 7: Resiliência	173
Lição 8: Aceitação	207
Epílogo	225
Fontes e Recursos	231
Agradecimentos	235
Créditos das ilustrações	236

*Os animais entram nas nossas vidas
preparados para nos ensinarem
e longe de se sentirem sobrecarregados
pela incapacidade de falar,
eles têm muitas formas de comunicar.
Cabe-nos a nós ouvir mais do que falar,
para vermos mais do que está a acontecer.*

Nick Trout,
O Amor É o Melhor Remédio

INTRODUÇÃO: CONHEÇA OS SEUS NOVOS PROFESSORES

Feche os olhos comigo. Apenas por um momento. Feche os olhos e imagine um dia assim:

Os pássaros da manhã chilreiam do lado de fora da janela, enquanto você acorda naturalmente ao alvorecer – não precisa de um despertador para lhe dizer quando deve começar o seu dia. No instante em que a luz do Sol lhe toca os olhos, você é inundado por uma mistura de entusiasmo, alegria e antecipação. Inicia, sem esforço, a sua rotina matinal de ioga, espreguiçando-se e relaxando cada músculo do seu corpo, antes de se apressar a ir para a rua e fazer o seu exercício matinal.

Caminhando pelo bairro e regozijando-se pela sua boa saúde, aproveita todos os momentos para respirar o ar fresco, o odor das flores, ervas e árvores que o rodeiam. Apesar de esta ser a mesma caminhada que faz todos os dias, desfruta de tudo isto como se o experienciasse pela primeira vez. Vê os seus amigos e vizinhos, cumprimenta-os sem pressa e com entusiasmo, tal como eles o fazem

de volta. Também eles estão entusiasmados pelo dia que começa.

Quando regressa a casa para tomar o pequeno-almoço, os seus familiares estão à sua espera. Você cumprimenta-os, ainda com mais alegria e amor incondicional do que ofereceu aos vizinhos. Abraça-os, beija-os e fá-los saber o quanto os adora e os valoriza, antes de irem todos para o quintal, celebrar alegremente mais um dia que podem passar todos juntos. Esta é a sua rotina matinal, todos os dias – para que mais serve a vida, se não para partilhar este sentimento incrível de deslumbramento e gratidão que se sente ao lado daqueles que mais se ama?

Quando chega a hora de ir trabalhar, você recebe-a com ansiedade – adora o que faz para ganhar a vida! Dá-lhe um enorme orgulho e autoestima. Você cumprimenta cada um dos seus colegas com simpatia. Apesar de todos eles serem muito diferentes de si no exterior – diferentes alturas e pesos, cores, raças, religiões –, partilham a compreensão de que pertencem a uma mesma espécie, com um propósito em comum. Você respeita todas as pessoas com quem trabalha, começando naquelas que têm o trabalho mais simples, até ao CEO. E até este partilha desta atitude de aceitação. A filosofia da empresa é que todos têm um papel vital a desempenhar no trabalho que fazem, e todos devem partilhar os lucros de forma justa. De vez em quando, você tem uma discordância com alguém no trabalho. Eles podem ter algo que você deseja, ou talvez façam algo com o qual você não concorda. Mas não existem facadas pelas costas na sua empresa – nem conspirações silenciosas, nem sussurros junto à máquina do café. Não; quando você e os seus colegas não estão em acordo, conversam imediatamente sobre o assunto, mesmo que isso signifique uma breve desavença entre ambos. Esta termina em poucos minutos, o tema é decidido e vocês prosseguem o vosso dia, sem rancor nem ressentimentos.

Parece um mundo perfeito, não é? E provavelmente impossível – mais parece um conto de fadas urbano.

Mas não necessariamente. O cenário que acabei de desenhar é uma imagem de como a vida poderia ser, se os humanos a abordassem como os cães o fazem.

Os cães mostram-nos o melhor que podemos ser.

Ao longo dos últimos dez anos, escrevi seis livros sobre comportamento canino, quase todos eles sucessos de vendas no *top* do *New York Times*; todos contendo histórias dos muitos cães que reabilitei ao longo dos anos e as técnicas que utilizei para os ajudar. Nesses livros, eu era o professor. Mas este é muito diferente. Neste livro, os cães não são os estudantes; eles são os professores. Os nossos professores. Nas páginas que se seguem, vou partilhar pela primeira vez algumas das lições mais importantes que os cães da minha vida me ensinaram.

Os nossos cães estão à frente dos nossos olhos, todos os dias, a mostrarem-nos, através de cada uma das suas ações, uma forma melhor de viver. Demasiadas vezes, não lhes prestamos atenção. Temo-los como presenças garantidas, pensando que sabemos muito mais sobre a vida do que eles, e crentes de que temos muito mais para lhes ensinar a eles do que eles alguma vez nos poderiam ensinar a nós.

Na verdade, investimos uma quantidade enorme de energia a tentar que os nossos cães se tornem mais como nós! Ensinamos-lhes a compreender a nossa linguagem – muitas vezes, sem nos incomodarmos sequer a aprender a deles. Ensinamo-los a sentar, a ficar, a vir e a saltar, para nossa conveniência, não para a deles. Mimamos os nossos cães como se fossem crianças (quando, na realidade, eles não querem saber quem é que tem os brinquedos mais bonitos), e vestimo-los com roupas de marca (quando eles se estão a marimbar para a moda).

Nada disto faz sentido para mim. Aqui estamos nós, a ensinar os nossos cães a comportarem-se como nós, quando muitos de nós estamos a lutar para encontrar relações felizes com membros

da nossa própria espécie. Os cães foram concebidos por natureza para valorizar qualidades como a honra, o respeito, a compaixão, a honestidade, a confiança e a lealdade. Eles compreendem instintivamente a importância da hierarquia da matilha e das relações mutualmente benéficas. Então, e se, em vez de lhes ensinarmos aquilo que julgamos que eles devem aprender connosco, aproveitássemos antes a oportunidade para aprendermos com eles?

Estou a escrever este livro porque acredito que chegou o momento de começarmos a olhar para os nossos cães como nossos professores. Os cães têm todas as qualidades que nós afirmamos desejar, mas que parece que nunca conseguimos conquistar. Na realidade, os cães vivem verdadeiramente, todos os dias das suas vidas, o código moral que os humanos só aspiram conseguir alcançar. E eu acredito que, muitas vezes, os cães nos compreendem melhor do que nós nos compreendemos a nós próprios.

Sócrates disse: «Conhece-te a ti mesmo». Eu tenho a minha própria variação desta frase: «Se queres conhecer-te a ti próprio, conhece o teu cão!» Afinal de contas, de certa maneira, o nosso cão conhece-nos – ao nosso verdadeiro eu – melhor do que grande parte das pessoas que estão na nossa vida. O cão conhece as nossas rotinas. Sabe como ler a nossa linguagem corporal e as nossas emoções – provavelmente, bem melhor do que nós mesmos. O cão revela os nossos pensamentos inconscientes escondidos e é um espelho do mais profundo da nossa alma.

*Não há filósofo que nos compreenda tão profundamente
quanto os cães e os cavalos.*

Herman Melville

A evolução de um professor

Os cães tornaram-se os nossos melhores professores, porque, por necessidade, desde há séculos que são estudantes diligentes

do comportamento humano. Ao longo dos milênios de evolução, aprenderam a estudar a nossa espécie para conseguirem viver com sucesso ao nosso lado e cooperar connosco.

Pense sobre isto: os cães migraram com a nossa espécie ao longo de milhares e milhares de quilómetros. Eles caçaram connosco; eles orientaram os nossos rebanhos e defenderam os nossos territórios. Eles caminharam ao nosso lado e adaptaram-se connosco em cada etapa da nossa jornada, seguindo-nos à medida que passamos de caçadores-recoletores para agricultores e, depois, para habitantes de cidades industrializadas.

Ao longo de todos estes anos, os cães passaram a conhecer os nossos hábitos quase tão bem quanto conhecem os seus próprios. Aprenderam a ler as nossas posturas corporais e a compreender as nossas *nuances* vocais. Para sobreviverem, transformaram-se nos maiores peritos mundiais em todo o género de comportamento humano. Estou convicto de que, se os cães pudessem falar a nossa linguagem, seriam os nossos melhores psicólogos, assim como os nossos melhores amigos e professores.

Existem mais de 400 milhões de cães no mundo. Aproximadamente uma em cada quatro famílias nos Estados Unidos tem um cão. Não importa se você é rico ou pobre, religioso ou ateu, ou se vive numa grande cidade ou numa pequena quinta no campo. Os cães sabem como cooperar e viver em qualquer lugar com qualquer um de nós.

Por serem tão adaptáveis, os cães estão entre os poucos animais que têm conseguido coexistir alegremente com os humanos ao longo de dezenas de milhares de anos. No seu livro revelador *The Genius of Dogs*,¹ os cientistas investigadores Brian Hare e Vanessa Woods teorizaram que, quando os lobos pré-históricos começaram a evoluir para o animal que hoje conhecemos, *domesticaram* os humanos tanto quanto nós os domesticamos a eles. Aprenderam rapidamente que, se nos ajudassem a caçar e a controlar os rebanhos, e se protegessem os nossos lares, também

¹ *O Génio dos Cães. (NT)*

haveria uma recompensa para eles: comida e abrigo, que eventualmente evoluíram para uma afeição única interespécie.

Imagine o momento, há uns 34 000 anos atrás, quando aquele primeiro lobo/protocão percebeu que tudo aquilo de que precisava na vida poderia ser seu se simplesmente ajudasse aquela estranha criatura vertical a fazer o que os lobos já faziam naturalmente todos os dias: caçar, procurar, perseguir e proteger as famílias. Os lobos, que não temiam nem ameaçavam os humanos, tiveram de súbito uma vantagem de que os seus primos mais *selvagens* não dispunham. Era uma situação em que todos ficavam a ganhar e que tem continuado até aos dias de hoje.

Os nossos cães têm-se esforçado por nos compreender, de forma a se encaixarem no nosso mundo, mas nós nem sempre lhes temos demonstrado a mesma cortesia. A maioria dos meus clientes chega até mim a pensar que os problemas de um cão não têm nada que ver consigo. Em quase todos os casos, os problemas de um cão começam nos seus donos. Seja qual for a sua profissão ou o seu contexto cultural, todas as pessoas com quem trabalho têm um pedido similar: «Cesar, por favor, ajude o meu cão!» O que tenho de ensinar a todos eles a compreenderem é que, antes de poder ajudar o cão, eles têm de apreender a ajudar-se a si próprios.

A evolução de um melhor amigo

Os cães têm estado ao nosso lado, a observar-nos e a ler a nossa energia, durante todas as fases da nossa evolução. Quando precisámos de proteção, eles descobriram como comunicar connosco, para nos alertar dos perigos que se aproximavam. Quando precisámos de transporte, concordaram em puxar os nossos trenós e carroças. E, quando precisámos de companheirismo, aprenderam a tornar-se os nossos melhores amigos.

Com a evolução da civilização humana, acabamos por deixar de precisar dos cães para a grande maioria das tarefas físicas que

em tempos eles realizaram. Mas, até mesmo nos dias de hoje, eles continuam a adaptar-se aos nossos novos dilemas. Os cães ajudam-nos a detetar doenças, ajudam-nos em missões de busca e resgate, oferecem-nos terapias de conforto nos hospitais e trazem companheirismo e alegria aos nossos lares.

A nossa relação com os cães tem envolvido sempre uma ligação mais profunda do que as nossas relações com outros animais de estimação como os peixes, os furões, os animais de quinta, ou até mesmo os gatos. Talvez por serem ambos de espécies sociais, os humanos e os cães partilham uma compreensão e um apreço pelo que significa confiar e preocuparem-se uns com os outros.

Ao longo do tempo, os cães passaram de nossos ajudantes a nossos companheiros, até se tornarem membros da família. A sua perspetiva da vida, aparentemente simples, oferece-nos um vislumbre idealista do que confiança, respeito, devoção e lealdade devem ser numa relação. Faz todo o sentido que, no seu próximo papel evolucionário, eles se venham a tornar nos nossos melhores professores.

*Penso que os cães são criaturas fascinantes;
eles dão um amor incondicional.
Para mim, são o exemplo de se estar vivo.*

Gilda Radner

As lições mais importantes na vida

Em criança, aprendi sobre respeito com os cães que deambulavam pela nossa quinta, absorvendo as suas lições de resolução de conflitos sem confronto e autoconsciência social. Aprendi sobre serenidade ao observar a cooperação pacífica da matilha.

Aprendi sobre honestidade e integridade ao absorver a forma simples e direta como estes animais comunicam uns com os outros. Os cães constituíram os meus modelos exemplares e foram

eles que me ajudaram a ser quem sou hoje. Continuam a fazer-me desejar ser um homem melhor: um melhor companheiro, amigo, pai e professor.

Para aprendermos com os cães, primeiro temos de conseguir formar uma ligação com eles – uma ligação que não é de superioridade. Precisamos de ser mais humildes e de nos abrir a um tipo de comunicação diferente. Para aprendermos com os cães – ou com qualquer outro animal que seja – temos primeiro de compreender o mundo deles, tentando ver a vida através dos seus olhos.



Entre a minha casa e o Dog Psychology Center,² estou rodeado por uma matilha crescente de cães maravilhosos.

Nos dias de hoje, as nossas vidas são muito complicadas. Enquanto nos orgulhamos, com toda a legitimidade, daquilo que a sociedade da revolução tecnológica tem para oferecer, esquecemo-nos de que também nos pode afastar ainda mais da nossa natureza de instintos. Para nós, com empregos *stressantes*, longas viagens

² Centro de Psicologia para Cães. (NT)

casa-trabalho, trabalho-casa, e horas passadas curvados sobre os nossos computadores, tudo nos parece normal. Os nossos filhos têm mais trabalhos de casa do que tempo para brincar. Eles já não relaxam a trepar a árvores; em vez disso, permanecem dentro de casa, colados a um ecrã digital luminoso. Temos as nossas casas para limpar, tarefas para fazer, dívidas para cumprir, contas para pagar. Se nos deixarmos perder demasiado em todos estes pormenores, nunca teremos a oportunidade para ver o mundo e todos os seus momentos preciosos – da forma como um cão o faz naturalmente.

Por tudo isto, acredito que o segredo para a paz interior e a felicidade está no mundo dos instintos, onde os cães vivem em permanência. Logo à partida, e acima de tudo, somos animais, e sentimos quando alguma coisa nas nossas vidas parece não estar bem. E então lemos livros de autoajuda e automedicamo-nos com comida, bebida, medicamentos, jogo e compras – tudo isto numa tentativa desesperada de silenciar o ruído e encontrar alguma paz. Mas parece que temos os melhores modelos exemplares de comportamento do mundo a viverem mesmo ao nosso lado, dentro das nossas casas.

São tantas as lições de vida que os cães nos podem ensinar – como, por exemplo, sobre confiança, lealdade, serenidade e amor incondicional. Eu vou tocar em todos estes temas nas páginas que se seguem. Mas, acima de tudo, quero partilhar consigo oito lições importantes que alguns cães muito especiais na minha vida me ensinaram sobre respeito, liberdade e confiança, autenticidade, perdão, sabedoria, resiliência e aceitação. Aprendi estas lições dos meus amados *pit bulls* *Daddy* e *Junior*; de um cão de quinta orgulhoso e honrado chamado *Paloma*; de um par de *rottweilers* gigantes chamados *Cain* e *Cycle*; e até mesmo de um pequeno *bulldog* francês chamado *Simon*. São muitos os cães que têm passado pela minha vida, mas cada um deles deixou uma marca inesquecível. Tal como vocês terão oportunidade de ver, cada capítulo representa um passo concreto e inspirador, numa jornada de autodescoberta, baseada nas lições que os nossos cães nos podem ensinar.

Há muitos anos que falo sobre líderes e seguidores. Mas penso que já está na hora de «seguirmos» os cães ao adotarmos a sua visão do mundo, o seu estilo de vida e os seus valores (que são os valores sociais da matilha). Um cão leva a sua vida de forma altruísta, colocando sempre o bem-estar da matilha à frente dos seus próprios interesses. Ao viverem no momento, os cães não se perdem na imagem das árvores, experienciam a beleza de toda a floresta.

Neste momento da história humana, é imperativo que adotemos esta visão do mundo orientada para a matilha. Precisamos de regressar ao senso comum, à simplicidade e à gratidão por tudo aquilo que temos. Nós adiamos as coisas mais importantes da vida: família, saúde, alegria e equilíbrio. Os cães, não. Quando pressentem um desequilíbrio – num ambiente, numa situação ou numa pessoa –, eles não pensam no que vão fazer para o reparar. Simplesmente reagem, de um modo muito semelhante à forma como nos encolheríamos para evitar o toque escaldante de uma chama. E, quando se trata de perceber o que se está a passar com as nossas emoções humanas tão voláteis, os cães são virtuosos.

Se os observarmos com mais cuidado e ouvirmos com mais atenção, os nossos amados animais de estimação poderão ser a chave para o nosso desenvolvimento pessoal e autoconhecimento. A sabedoria dos cães é o medicamento para a alma – mas, no mundo egocentrista da nossa espécie, esquecemo-nos muitas vezes de prestar atenção.

Assim, acompanhem-me numa jornada que revelará uma nova forma de vivermos as nossas vidas – baseada em lições únicas e profundas que podemos aprender com os nossos cães.