

Frustratie bij mens en hond.

Tekst: Elian Hattinga van 't Sant.

Als we iets heel graag willen doen of bereiken en het lukt niet, dan geeft ons dat doorgaans een onplezierig gevoel. Zeker als we heel graag iets willen hebben en we kunnen het niet krijgen. We voelen ons teleurgesteld of gefrustreerd. Welk gevoel de overhand krijgt, is afhankelijk van de situatie, maar lijkt vooral door onze verwachtingen gestuurd te worden. Wanneer er onverwachts iets niet lukt, leidt dat tot ergere negatieve gevoelens dan wanneer je een mislukking al hebt ingecalculleerd.

Verwachting

Als je honger hebt en je komt langs een bakker waarvan je niet weet of hij open is, ben je meestal hooguit teleurgesteld als hij dicht blijkt te zijn. Je had niet de verwachting dat de bakker open zou zijn en je gaat dus gewoon verder met je zoektocht. Kom je echter voor een dichte deur te staan, terwijl de bakker bij jouw weten open hoort te zijn, dan heb je kans dat je je aardig gefrustreerd voelt. Je had er immers op gerekend dat de bakker open zou zijn. Je had trek in een lekker broodje, dat nu aan je neus voorbij gaat.

Die verwachting - en ook wat van teleurstelling - zit besloten de betekenis van de woorden waar 'frustratie' etymologisch van afstamt. Het Latijnse *frustra* betekent 'tevergeefs' en *frustrare* betekent 'iemand in zijn verwachting bedreigen, misleiden of teleurstellen'. Bij frustratie voelen we ons ook vaak 'bedonderd': we rekenden immers ergens op.

Boosheid

Bij het woord frustratie denken we echter eerder aan boosheid dan aan teleurstelling. Dat komt omdat boosheid automatisch optreedt als mensen (en dieren) door iets of iemand belemmerd of geblokkeerd (= gefrustreerd) worden terwijl we een bepaald doel proberen te bereiken. Volgens onderzoekers zoals Leonard Berkowitz (2009) is deze emotionele reactie – boosheid - aangeboren en niet aangeleerd. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat boosheid vanuit frustratie al bij baby's van twee maanden optreedt: lang voordat ze er zelf wat aan kunnen veranderen en daarvan kunnen leren.

Fight-response

Bij boosheid treedt een automatische, stress gerelateerde '*fight-response*' op vanuit het autonome zenuwstelsel. Boosheid en de daarmee gepaard gaande vecht-reactie geven je, in situaties dat er iets of iemand komt te staan tussen jou en het doel dat je wilt bereiken, fysiek extra kracht om dat doel tóch te bereiken. Omdat dit in veel gevallen onze overlevingskansen vergroot, zijn mensen (en dieren) door de evolutie 'voorgeprogrammeerd'. Die vecht-reactie is overigens defensief: we voelen ons aangevallen of bedreigd en ons lichaam maakt zich klaar voor de verdediging.

Hoe heftig de boosheid is en hoe lang we die blijven voelen, hangt af van allerlei factoren, zoals genetische predispositie, verschillen in onze biochemische huishouding, leerervaringen en (een toevallige samenloop van) omstandigheden. Sommige mensen (en dieren) worden veel sneller en heftiger boos dan anderen.

Hersengebieden

Dat kan te maken hebben met verschillen in de werking van bepaalde hersengebieden die de emoties reguleren, zoals de amygdala, de hypothalamus en het periaqueductale grijs (PAG). Het niveau van bepaalde hormonen - zoals testosteron - en neurotransmitters - zoals serotonine en norepinefrine - speelt ook een belangrijke rol. Ook de glucosehuishouding is van belang. Glucose regelt voor een deel de mate waarin we ons kunnen beheersen. Bij een tekort neemt dat vermogen af.

Hoe bepaalde processen in lichaam en hersenen werken is echter uitermate complex en voor een groot deel nog onbegrepen. Het is bijvoorbeeld veel te simpel om te zeggen dat een mens of een dier snel boos wordt door een 'overmaat aan testosteron'. Hoewel testosteron mannen globaal genomen assertiever en agressiever maakt dan vrouwen, zijn er grote individuele verschillen. Testosteron speelt bovendien ook juist bij vriendelijk, sociaal gedrag een belangrijke rol.

Waarde

Wat van groot belang is voor de intensiteit van de boosheid – van milde irritatie tot hevige woede - is de waarde die aan het te bereiken doel wordt gehecht. Deze kan van individu tot individu, maar ook van moment tot moment verschillen. Primaire levensbehoeftes – zoals voedsel, drinken en een veilige plaats - zijn voor iedereen van belang, maar als je heel erg van croissants houdt, voel je meer irritatie als een klant de laatste voor je neus 'wegkaapt', dan wanneer je er niet zo van houdt. En als je heel erge honger hebt, wordt je bozer als de bakker onverwachts dicht is dan wanneer je net hebt gegeten.

Interessant is dat mensen daarbij bepaald niet voor rede vatbaar zijn. Ook al is iets begrijpelijk of rechtvaardig we reageren toch boos, of op zijn minst geïrriteerd. Dus ook als er een bordje "wegens omstandigheden gesloten" op de deur van de bakker staat, worden we toch in eerste instantie (een beetje) boos. Je rammelt misschien even aan de deur om hem toch open te krijgen. Pas in twee instantie kunnen we begrip opbrengen.

Psychologische en sociale behoeftes

Ook sociale of psychologische behoeftes – bijvoorbeeld aan aandacht, aanzien of mogelijkheid om je te ontplooien – kunnen er voor zorgen dat iets – een bepaalde baan, een uitnodiging voor een feestje - erg belangrijk voor iemand is. Hoe groter de investering is geweest om een bepaald doel te bereiken – je hebt je jaren het apenzuur gewerkt om een bepaalde baan te krijgen – en hoe geringer het gebrek aan alternatief, hoe erger je je gefrustreerd zult voelen als een ander de begeerde baan 'inpikt'. En als er dan ook nog een gebrek aan alternatief is – dit was de enige echt leuke baan voor jou - dan is het allemaal nog erger.

Onplezierig

Boosheid is een emotie die als uitermate onplezierig wordt ervaren. Toch kan boosheid achteraf als positief worden ervaren. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren wanneer iets of iemand onder invloed van zijn boosheid letterlijk of figuurlijk met succes 'uit de weg geruimd' kan worden. Zo kan bijvoorbeeld boosheid uit frustratie over het opkomen van alles overwoekerende en verdringende brandnetels in je groententuin, ervoor zorgen dat je ze

rigoreus uitroeit. Het resultaat geeft je dan een goed gevoel. Voor sommige mensen en in bepaalde situaties kan boosheid ook een creatieve uitwerking hebben, omdat het ze stimuleert tot het zoeken naar oplossingen om een obstakel uit de weg te ruimen. Door een positief resultaat – een beloning – bestaat de kans dat bepaalde uitingen van boosheid onder invloed van een leerproces herhaald worden en een vast patroon worden.

Pijn willen doen

Het kan echter ook minder onschuldig. Gefrustreerde mensen, die erg boos zijn, geven aan dat zij de mensen die de frustratie veroorzaken bewust pijn willen doen; zelfs mensen waar ze van houden. Of zij dat ook echt doen, hangt af van hun mate van zelfbeheersing op dat moment, maar ook van externe factoren zoals de aanwezigheid of bereikbaarheid van de voor de frustratie verantwoordelijke persoon op dat moment. Ook sociale controle kan ervoor zorgen dat iemand zijn boosheid niet met agressie uit.

Afreageren

Is degene die de frustratie heeft veroorzaakt niet aanwezig of bereikbaar, dan is het mogelijk dat je je woede koelt op iets of iemand anders. Je reageert je boosheid af door bijvoorbeeld hard te schreeuwen of een schop te geven tegen iets of iemand die wel bereikbaar is op dat moment – de buurman, de hond, een lantarenpaal. Dergelijke in vaktaal geheten ‘redirectie-agressie’ kan ook optreden als iemand het niet durft om de verantwoordelijke voor de frustratie agressief te bejegenen, bijvoorbeeld uit angst voor straf.

Leereffect

Ook al wordt het vaak als begrijpelijk of zelfs goed gezien om af te (mogen) reageren, onderzoek heeft uitgewezen dat dit alleen maar leidt tot nog meer agressieve uitingen. Dat kan het gevolg zijn het al eerder genoemde leereffect: de ontlading van de fysieke energie en het ‘goede gevoel’ – een psychologische beloning - dat daarbij op kan treden, vergroot de kans op herhaling.

Daarnaast kunnen de uitingen van agressie ervoor zorgen dat iemand, door allerlei cognitieve processen, veel meer gaat focussen op door frustratie veroorzaakte negatieve gevoelens. Dat kan er voor zorgen dat iemand de gevoelens van boosheid in stand houdt en allerlei wraakgevoelens en plannen voor wraak gaat ontwikkelen.

Wraak

Dit laatste, het bewust plannen en uitvoeren van een wraakactie, lijkt vooralsnog vooral aan mensen voorbehouden te zijn. Door een verdere ontwikkeling van de neocortex bij mensen kunnen wij beter plannen en vooruitkijken dan andere zoogdieren. Door een leerproces kunnen dieren echter wel negatieve gevoelens ontwikkelen, die ze langere tijd behouden of zich herinneren. Op die manier is het in het geheel niet ondenkbaar dat zij de boosheid uit frustratie associëren met bepaalde personen of situaties, en dat die boosheid ook op een later tijdstip tot uiting kan komen in de vorm van agressie. Wij interpreteren dat dan vrij gemakkelijk als ‘wraak’.

Bij mensen is wraak echter een complexe emotie, waar nog meer bij komt kijken dan alleen een leerproces. Ook blijkt uit onderzoek dat wraak nemen helemaal geen goed gevoel geeft, tenzij overduidelijk blijkt dat het slachtoffer begrijpt waarvoor de wraak precies werd genomen.

Bedwingen van emoties

Door neuropsychologisch onderzoek wordt echter in toenemende mate onderbouwd dat de hierboven beschreven principes van frustratie op een vergelijkbare wijze werken bij zoogdieren zoals apen en honden. En ook dat de invloed van het menselijk verstand op het bedwingen van emoties nogal eens wordt overschat. Hersenonderzoekers Siegel en Douard (2011) zijn op grond van onderzoek van mening dat het ook voor mensen heel moeilijk is impulsief opkomende woede te bedwingen met rationele gedachten.

Het is belangrijk je te realiseren dat onze honden, wanneer ze belemmerd of geblokkeerd worden in hun pogingen om een voor hen belangrijk doel te bereiken, in meer of mindere mate boos worden en die boosheid kunnen omzetten in (redirectie) agressie. Kúnnen, want net als bij mensen en om dezelfde redenen, raken sommige honden sneller en erger geïrriteerd of boos dan anderen. Het ontbreken van agressie is ook geen bewijs dat een hond niet geïrriteerd of zelfs boos is: niet iedere boosheid wordt per definitie omgezet in agressie.

Positieve trainingmethodes

Boosheid uit frustratie ontstaat automatisch en geeft een onplezierig gevoel. Dus zelfs wanneer je bezig bent een hond te trainen met allerlei positieve trainingmethodes, kunnen bij de hond plotseling (uiterst) negatieve gevoelens ontstaan; de (hooggespannen) verwachtingen van de hond en het niet (snel) bereiken van het doel kunnen bij het uitblijven van een (erg waardevolle) beloning tot (hevige) frustratie leiden.

De agitatie die hondenbezitters bij de hond waarnemen wanneer hij gefrustreerd raakt, wordt nogal eens geïnterpreteerd als zeuren, jengelen of drammen of zelfs dominant gedrag: het tarten van de baas. Je moet je echter realiseren dat het gaat om de activatie van het stress-systeem waarmee frustratie gepaard gaat. De hond doet niets anders dan spreekwoordelijk rammelen aan een dichte deur.

Defensief

De waarneembare agitatie en ook de eventuele agressie waarmee deze onlustgevoelens zich kunnen ontladen, is een autonoom opkomende, niet bewuste, *fight-response* van het sympathische zenuwstelsel. Deze reactie is, zoals Weinshenker & Siegel (2002) met hersenonderzoek bij ratten en katten hebben laten zien – anders dan prooiagressie - in wezen defensief: de hond voelt zich als het ware bedreigd doordat de toegang tot iets waardevols wordt geblokkeerd; ongeacht of wij mensen dat nu reëel vinden of niet.

Hondenbezitters krijgen van trainers echter vaak het advies om ‘drammerig’ gedrag te negeren. Dat werkt echter averechts omdat de frustratie – en bij sommige honden ook de kans op agressie - hierdoor alleen maar toeneemt.

Straf

Omdat angst voor straf bij mensen ervoor kan zorgen dat boosheid niet wordt geuit, zou je kunnen denken dat het een goede oplossing is om gefrustreerde honden die gemakkelijk overgaan tot agressie dusdanig te intimideren door ze steeds te straffen, dat ze hun frustraties niet meer durven te uiten. Je moet je echter bedenken dat je daarmee uitingen van boosheid en onvrede onderdrukt, maar de boosheid zelf niet wegneemt. Deze kan dus gemakkelijk op een onvoorzien moment alsnog tot uiting komen. Als jij zelf daar niet de dupe van wordt, dan is dat misschien een nietsvermoedend, toevallig voorbij lopend kind of een andere hond.

Ook kan het gebeuren dat de hond zijn onlustgevoelens gaat botvieren op allerlei dingen en die gaat kapotmaken. Het slopen van het meubilair of het tapijt en het doorbijten van de riem zijn daar veel voorkomende voorbeelden van. Het laten afreageren op iets onschuldigs dat kapot mag, lijkt dan een goed alternatief. Nadeel daarvan is echter dat ook dit de onvrede en boosheid niet wegneemt, maar eerder aanspoort tot het nog meer en vaker uiten ervan.

Gefrustreerde baas

Honden die aan de kook raken kunnen daardoor op hun beurt weer zorgen voor een hoop frustratie bij hun baas. De meeste hondenbezitters hebben namelijk ook een bepaald doel voor ogen als ze een hond nemen. Een gehoorzame hond, een goed presterende hond, een niet agressieve hond, een prettig samenwerkende hond...

Een gefrustreerde hond doet doorgaans niet wat er van hem verwacht wordt. Daarmee blokkeert hij zo'n doel van de eigenaar en kan hij dus zorgen voor frustratie en gevoelens van onmacht en boosheid bij zijn baas, die vaak weer worden afgereageerd op de hond. Het is bepaald niet bevorderlijk voor de goede band tussen beiden.

Veel beter voor baas en hond is het dus om ervoor te zorgen dat een hond niet (zo erg) gefrustreerd raakt. En waarschijnlijk ook gezonder, want bij mensen die snel gefrustreerd en explosief boos worden, lijkt er een verband te bestaan met het ontstaan van allerlei hartproblemen. Het simpelste is natuurlijk datgene waar jijzelf of je hond gefrustreerd van raken uit de weg te gaan of niet te doen. Dat is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan, omdat het gewone leven nu eenmaal voor iedereen frustraties met zich meebrengt.

Nodig?

Er zijn veel verschillende manieren om ervoor te zorgen dat frustratie niet onnodig (te) hoog oploopt. Veel hondenbezitters blokkeren tijdelijk de 'toegang' tot iets dat erg belangrijk is voor een hond omdat het ze even niet uitkomt. Vaak gebeurt dat ook omdat ze hebben gelezen of gehoord dat dit 'goed' is, of zo hoort, of belangrijk is voor de 'rangorde'. Dus moet de hond van alles voor hij wat mag. Of hij moet lang wachten voor hij wat krijgt. Of hij mag helemaal nooit iets. Je kunt je echter afvragen of wat je doet echt wel nodig is en je niet je doel voorbijschiet als je hond er alleen gefrustreerd van raakt. Wil je hond heel erg graag iets op een bepaald moment doen en het kan geen kwaad, láát hem dan eens gewoon zijn gang gaan. Of zorg dat hij sneller zijn 'beloning' krijgt en er niet eindeloos op hoeft te wachten.

Minder exclusief

Ook kun je proberen de waarde te verminderen van iets dat voor de hond belangrijk is om te doen of te krijgen, door dit minder bijzonder te maken. Veel dingen die je met grote regelmaat

doet, worden routine en verliezen daardoor aan waarde. Honden hechten vaak extra waarde aan bepaalde dingen omdat ze exclusief zijn. Als een hond maar één bal heeft waar hij graag mee speelt, kan hij behoorlijk gefrustreerd raken, als een kind of een andere hond die ineens inpikt en niet meer teruggeeft.

Wanneer je zorgt dat er meer van hetzelfde is of gelijkwaardige alternatieven beschikbaar zijn, dan zal hij daar meestal wel genoeg mee nemen en minder snel gefrustreerd worden. Als je immers elke dag croissantjes eet of er zijn in de winkel nog veel meer lekkere dingen om uit te kiezen, dan is het vaak minder frustrerend als het laatste croissantje in de boodschappentas van een ander verdwijnt.

Trainingen en wedstrijden

Bij trainingen en wedstrijden van hondensporten zoals bijvoorbeeld agility, fly-ball, pakwerk en jachttraining, gebeurt het vaak dat een hond lang moet wachten voor hij zelf mag starten of aan het werk mag. Vaak ziet hij daarbij ook nog andere honden – concurrenten! – al wel doen wat hij graag zelf ook zou doen. Voor passievolle honden die graag willen, is dit alles vaak te veel van het goede: ze raken er uitermate gefrustreerd van.

Door een hond af te leiden met wat anders leuks (een spelletje, een puzzeltje, een kunstje doen) kun je proberen te voorkomen dat de druk te ver oploopt. Ook kun je met hem oefenen om het wachten langer vol te houden door hem herhaaldelijk te vertellen wat hij moet doen – bijvoorbeeld zit, blijf zit - en hem daarvoor tussentijds steeds te belonen. Door hem met koolhydraatrijk voer te belonen, kun je de glucose die hij nodig heeft om zich te kunnen beheersen, aanvullen.

Goed communiceren.

Goed communiceren bij trainingen – en ook in het dagelijks leven! - over wat er van hem verwacht wordt, is sowieso een vereiste om ervoor te zorgen dat een hond niet gefrustreerd raakt. Als je iets moet doen en je wilt het graag goed doen, is niets zo frustrerend dan wanneer niemand je (afdoende) vertelt wat de bedoeling is. Ook een commando dat niet begrepen of gehoord wordt, waardoor een hond iets zelfstandig doet wat niet de bedoeling is, kan aanleiding zijn voor veel frustratie wanneer de hond wordt teruggefloten of gecorrigeerd.

Raken je hond of jijzelf voortdurend gefrustreerd tijdens trainingen en wedstrijden en kun je dit niet in goede banen leiden, dan is het misschien tijd om iets anders met je hond te gaan doen. Of misschien eens helemaal niets te doen waarbij er ‘gepresteerd’ moet worden.

Endorfine en oxytocine

Is een hond eenmaal gefrustreerd, dan kun je ook op een andere manier proberen te zorgen dat de frustratie afneemt. Uit hersenonderzoek is gebleken dat bepaalde lichaamseigen opioïden en hormonen, zoals endorfines en oxytocine, boosheid doen afnemen en zorgen voor een goed gevoel. Je kunt de aanmaak van dergelijke stoffen stimuleren door met je hond te knuffelen en hem lief toe te spreken. Je kunt hem langdurig aaien of masseren. En je kunt hem ook hard laten lopen of vrij laten rennen. Dat laatste is geen overbodige luxe, want frustratie kan ook ontstaan door een (gedwongen) gebrek aan beweging. Honden hebben van nature behoefte

aan enkele uren lichaamsbeweging per dag. De een wat meer dan de ander. Zorg dus dat hij die krijgt.

Gedragdierenarts.

Maar er zijn honden bij wie dat alles onvoldoende werkt. Sommige honden laten zich niet afleiden. Ze willen maar een ding en liefst meer van hetzelfde. Er zijn honden aan wie trainingen in zelfbeheersing niet besteed zijn, omdat ze zich niet kunnen beheersen. Hun emoties hebben voortdurend de overhand. Er zijn honden die gewoon bij van alles en nog wat snel en hevig gefrustreerd en geïrriteerd raken; bij wie niets helpt. Daar kunnen lichamelijke problemen en ziektes aan ten grondslag liggen, maar het kan ook wijzen op een verstoorde biochemische huishouding. Laat dus bij aanhoudende problemen je hond onderzoeken door een gespecialiseerde klinisch gedragstherapeut en/of gedragdierenarts. Soms kunnen psychofarmaca dan uitkomst bieden, soms niet. Maar accepteren dat je hond is zoals hij is, scheelt je een hoop frustratie.

Geraadpleegde literatuur:

Berkowitz, L. (2009). Affect, Aggression and Antisocial Behavior. In: Davidson, R.J., Scherer, K.L. & Hill Goldsmith, H. (eds.) *Handbook of Affective Sciences*. Oxford. Oxford University Press.

Jaffe, E. (2011) .The Complicated Psychology of Revenge. The Association for Psychological Science. *Observer* 42, 8.

<http://www.psychologicalscience.org/index.php/publications/observer/2011/october-11/the-complicated-psychology-of-revenge.html>

Panksepp, J. & Biven, L. (2012) *The Archaeology of Mind. Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York, London, W.W. Norton & Company.

Siegel, A. & Douard, J. (2011) Who's flying the plane: Serotonin levels, aggression and free will. *International Journal of Law and Psychiatry* 34, 1, 20–29.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3034832/>

Weinshenker, N.J. & Siegel, A. (2002). Bimodal classification of aggression: affective defense and predatory attack. *Aggression and Violent Behaviour*, 7, 237-250.