

Haast!

Tekst: Elian Hattinga van 't Sant.

Zowel mensen als dieren hebben op gezette tijden wel eens haast. Ook al is volgens het oude spreekwoord 'haastige spoed zelden goed', de natuur denkt daar vaak anders over. Wanneer je haast hebt, probeer je zo snel mogelijk een bepaald doel te bereiken dat op dat moment erg belangrijk voor je is. In zijn meest elementaire vorm is haast hebben dan ook een overlevingsmechanisme dat evolutionair voordeel kan hebben.

Key resource

Het dier dat het eerste een 'key resource', zoals voedsel of een veilige plek, weet te bereiken, kan beter af zijn dan een dier dat langzaam aan doet: tegen de tijd dat die ter plekke komt, kunnen zijn kansen verkeken zijn. Het voedsel zit misschien al in een andere buik of de veiligste plek is al in bezit genomen.

Haast hebben is echter ook risicovol. Er wordt niet voor niets gezegd dat hardlopers doodlopers zijn. Een foutje is zo gemaakt. Wanneer je, als mens of als dier, haast hebt is het sympathische deel van je autonome zenuwstelsel in hoge mate geactiveerd. Hierdoor heb je kracht om harder te gaan en ben je gefocust op je doel. Door die focus zie je echter andere dingen over het hoofd. In de natuur kan zoiets je fataal worden en in bijvoorbeeld het verkeer ook. Je ziet een gifslang of een panter over het hoofd of je ziet de vrachtwagen van rechts niet aankomen.

Daarom wedt de natuur ook op twee paarden. Er worden onder zowel dieren als mensen in vrijwel gelijke mate jongen geboren die door de bank genomen snel zijn en veel risico nemen (*bold*), als die voorzichtig zijn en het wat rustiger aandoen (*shy*). Sommige mensen en dieren hebben dus sneller haast dan anderen. Wie overleeft, berust op toeval.

Plezier

Iedereen kan eens een keer haast hebben. Daarbij hoeft het natuurlijk niet altijd te gaan om zaken van levensbelang. Ook iets waaraan je veel plezier beleeft, kan er voor zorgen dat je als mens of dier haast krijgt. Het horen van de bel van de ijscoman als je gek op ijs bent; het zien van een sloot als je (als hond) gek op zwemmen bent.

Haast kan echter ook ingegeven worden doordat je iets ervaart dat je erg onprettig vindt. De meeste mensen op straat (en ook veel honden) krijgen haast als er een gigantisch onweersbui boven hun hoofd losbreekt: ze zoeken een plek om te schuilen of proberen snel thuis te komen. En als je je ongerust maakt over iets dat je achtergelaten hebt – je kinderen of je pups - krijg je haast om weer snel thuis te komen.

Culturele conventies

De redenen waarom mensen haast hebben zijn natuurlijk veel uitgebreider dan die voor onze honden. Wij houden rekening met allerlei culturele conventies, waar honden helemaal geen last van hebben. Daarom haasten wij ons om op tijd op ons werk te komen of om de trein te halen. Hoe meer algemeen aanvaard een conventie is, hoe groter de druk om er aan te gehoorzamen. Daarom zullen in Nederland de meeste mensen zich wél haasten om klokslag de afgesproken tijd op je stoep te staan en in Brazilië niet.

Fight-response

Ook al kunnen de redenen waarom een mens of dier haast heeft verschillen, fysiologisch en neuropsychologisch gebeurt er bij allebei ongeveer hetzelfde. Behalve de al genoemde versnelling en de focus op het doel, zijn zowel mens als dier veel sneller geïrriteerd dan normaal wanneer iets of iemand ze belemmert om hun doel te bereiken: hun *fight-response* wordt dan geactiveerd. Daarmee krijgen ze net dat beetje extra energie om, ondanks de weerstand toch hun doel te bereiken. Dat maakt ook dat ze hun normale sociale gedrag laten varen en weinig oog meer hebben voor de (sociale) behoeften van anderen. Hoe belangrijker hun doel, hoe groter hun haast, hoe erger hun ‘asociale’ gedrag. Dat gedrag maakt vervolgens weer een reactie los bij mensen en dieren die ermee te maken krijgen. Wie niet overdonderd is door het haast-gedrag van de ander, reageert op zijn beurt vaak geïrriteerd. “Zeg, kun je niet uitkijken, &%@*!” zal iemand die zich in de drukte met zijn ellebogen een weg vecht naar de zojuist gearriveerde trein waarschijnlijk te horen krijgen. Net zoals de hond die in volle vaart probeert voor te dringen wellicht een snauw van een andere hond krijgt.

Situatie van het moment

Of de reactie van een soortgenoot inderdaad geïrriteerd of bozig zal uitpakken, ligt vaak aan de situatie van het moment. Is iemand (mens of hond) zelf gehaast en/of al geïrriteerd, dan wordt de gehaaste ander evenzeer een sta-in-de weg en kan de vlam in de pan slaan; zeker als ze beiden ook nog eens hetzelfde doel voor ogen hebben. Er ontstaat dan competitie.

Is de ander relaxed, heeft hij geen haast en ziet hij bovendien de gehaaste persoon of hond al van verre aankomen, dan zal hij waarschijnlijk de ander de ruimte geven. “Ga uw gang!” zeggen wij mensen dan vaak beleefd en de relaxte hond doet een stapje terug of opzij voor de andere hond.

Samen

Tussen mens en hond onderling speelt zich in grote lijnen hetzelfde af. Irritatie kan ook ontstaan wanneer een baas en een hond samen - verbonden door een lijntje - op pad zijn en de een heeft haast en de ander niet. De gehaaste hond of de gehaaste baas ervaart de ander dan als een blok aan zijn been; een belemmering waarvan hij zich wil, maar niet - fysiek of mentaal - kán bevrijden. De gehaaste raakt dan gefrustreerd. De gehaaste baas roept: “Schiet toch eens op!” en probeert zijn hond de auto in te proppen als hij er niet snel genoeg inspringt. De gehaaste hond gaat als een gek aan de lijn trekken of begint allerlei pollen uit het gras te trekken.

Sociale eenheid

Hoewel de baas van de gehaaste hond nu in de remmen kan gaan en geïrriteerd kan raken door het ongemak dat de hond hem bezorgd, is de kans groter dat hij snel zijn eigen gedrag aan dat van de hond aanpast of het er op afstemt. Baas en hond vormen immers een sociale eenheid, een ‘gezinnetje’ en dat schept een band; je gaat elkaar dan doorgaans niet om de eerste beste onbenulligheid te lijf en je probeert de relatie goed te houden. Je zet daardoor eerder een rem op je irritatie. En als je al ongeduldig bent uitgevallen, probeer je het sneller weer goed te maken. Ook ben je eerder geneigd de ander een plezier te doen. De relaxte baas gaat dus misschien vrolijk met de hond mee rennen, omdat hij de behoefte – en de daar uit voortkomende haast - van de hond begrijpt en hem een plezier wil doen. Of hij gaat zijn hond

kalmerend, therapeutisch of opvoedend toespreken: “Rustig aan, Japie, wacht eens even. Ga eens even zitten!”.

Automatische reactie

Ook honden zijn empathisch en geneigd om hun sociale gedrag af te stemmen of aan te passen aan degene met wie ze een sociale band hebben. Probleem bij het hond-mens contact is echter dat honden wel het emotionele gedrag van de mens kunnen herkennen, maar de motivatie van dat gedrag meestal niet rationeel kunnen begrijpen. En dat maakt ze onzeker. Mensen zijn door hun verder geëvolueerde hersenen veel beter in staat om te beredeneren waarom een hond iets doet, dan andersom. De hond weet niet dat zijn baas op tijd op kantoor moet zijn en daarom op wil schieten. Er wordt ineens tegen hem gesnauwd en aan hem getrokken zonder dat hij weet waarom.

Wie wel eens in handen van ongeduldige of slecht communicerende hulpverleners is gevallen, die ‘zomaar’ aan je gingen trekken of duwen om je in een bepaalde positie te krijgen, weet wat de automatische reactie van je lichaam is: je schiet in de stress, werkt niet (meer) mee, maar verstart of probeert je los te rukken. Honden hebben precies zo’n zelfde automatische *flight of freeze* respons. Helaas wordt deze reactie door veel mensen echter onvoldoende herkend of op waarde geschat. Veel mensen denken dat honden - zeker hun eigen hond - net zo gemakkelijk en snel als zij zelf begrijpen wat de bedoeling is. Het gedrag van de hond wordt dan al heel snel uitgelegd als bewuste onwil. De hond is ‘weerspannig’, ‘stout’ of ‘dominant’. En als je al gehaast bent, dan werkt die gedachte vaak als olie op het vuur: de arme hond krijgt de volle laag.

Haast maken

Helpen doet dat helemaal niet: de hond wordt er alleen maar langzamer van en zijn vertrouwen in jou wordt erdoor geschaad. Heb je haast, zorg dan dat de hond ook haast krijgt. Van een lekker stuk worst gaan de meeste honden wel harder lopen. De meeste honden passen ook hun tempo aan je aan, als je maar vrolijk en enthousiast doet. Kun je toch je irritatie niet de baas en val je uit tegen je hond, maak het dan gelijk weer goed. Anders krijgt je hond misschien haast om zo snel mogelijk zo ver mogelijk van je vandaan te komen. En dat schiet echt niet op.