

Emoties, training en opvoeding. Deel 3. Opvoeden en trainen wordt emoties reguleren.

Tekst: Elian Hattinga van 't Sant

In het vorige artikel van deze serie is uiteengezet dat emoties op verschillende wijzen het gedrag van mens en dier vormgeven. Veel welzijnsproblemen, trainingsproblemen en vrijwel alle gedrag dat door hondeneigenaren als probleemgedrag wordt beschouwd, hangen dan ook samen met emoties. Emoties geven allerlei prikkels een negatieve of positieve lading die in het geheugen wordt opgeslagen en er voor zorgt dat een dier of mens op een bepaalde manier reageert wanneer hij weer met dezelfde prikkels wordt geconfronteerd. Het gaat hier om een continu, inwendig verlopend en zich steeds verder uitbreidend associatief leerproces waarbij de eigen emoties het dier of de mens als het ware klassiek conditioneren (In leertheorie-terminen: de basale, spontane emoties functioneren als ongeconditioneerde responsen (UCR) op neutrale prikkels (UCS)). Bovendien bepaalt het fijne of juist akelige gevoel dat een emotie een dier (of mens) geeft, tot op grote hoogte of deze geneigd zal zijn een bepaald gedrag voort te zetten, te herhalen of juist af te breken en verder na te laten. (In leertheorie-terminen: emoties geven sturing aan een operant leerproces waarbij ze functioneren als bekrachtigers of correcties.) Dit alles betekent dat het zeer nadelig of zelfs kwalijk kan zijn om geen aandacht aan emoties te besteden of om ongewenst gedrag te negeren in de overtuiging dat dit dan vanzelf weg zal gaan; het inwendige emotionele leerproces wordt daarmee namelijk niet stopgezet. Uit onderzoek blijkt bovendien dat eenmaal gelegde associaties nooit helemaal verdwijnen en ook weer zeer snel kunnen opleven. (In leertheorie-terminen: dat door negeren of niet meer actief belonen extinctie optreedt, is onjuist gebleken).

Automatisch verlopende reflexmatige processen?

Onder invloed van de behavioristische denkbeelden heeft in het achterhoofd van veel hondentrainers de mening post gevat dat het bij leerprocessen om automatisch verlopende reflexmatige processen gaat waarbij gedrag naar believen operant geconditioneerd kan worden door het geven van de juiste beloningen of correcties op het juiste moment door de eigenaar/trainer. Er is tegenwoordig bij de in deze traditie staande trainers ook veel aandacht voor de invloed van emoties op gedrag. Daarbij bekijkt en benadert men emoties echter vooral vanuit hun operante functie als beloning of correctie voor een bepaald ingezet gedrag en gebruikt men ze om ongewenst gedrag te counter-conditioneren. Zo wordt bijvoorbeeld aan honden die het moeilijk vinden om alleen te blijven, vaak een kong met lekkers gegeven om zo het verblijf in de bench te veraangename. Van iets lekkers eten, krijg je immers een goed gevoel. Eveneens gaan er regelmatig stemmen op om dingen die een hond graag doet, zoals snuffelen, hard rennen of rondlopen met een speeltje in zijn bek, te gebruiken als beloning. Men noemt dat doorgaans 'zelfbelonend' gedrag omdat het kunnen voldoen aan de intrinsieke, 'natuurlijke' behoefte de hond een goed gevoel geeft en hem motiveert om gedrag te vertonen dat hem zo'n intrinsieke 'beloning' oplevert. Veel training en gedragstherapie bestaat dan ook uit het toedienen/toestaan van intrinsiek of extrinsiek gemotiveerde beloningen, om zo ongewenst gedrag af te remmen en gewenst gedrag in goede, gewenste banen te leiden.

Over het hoofd zien

De focus op belonen van een hond door hem een goed gevoel te geven, is natuurlijk uitstekend vanuit welzijnsoogpunt. Er kan bovendien prima gebruik van worden gemaakt bij training en opvoeding. Toch gaat er hierbij veel fout en wordt het gewenste resultaat niet bereikt. Dit komt onder meer omdat er een paar essentiële dingen over het hoofd worden gezien:

1. In het lesmateriaal over de wijze waarop dieren leren worden voor de duidelijkheid en bevattelijkheid de verschillende manieren waarop dit gebeurt van elkaar onderscheiden alsof ze op zichzelf staan, zoals ook in dit artikel. Er wordt dan bijvoorbeeld onderscheid gemaakt tussen intrinsieke en extrinsieke motivaties, tussen positieve en negatieve bekrachtiging en tussen operante en klassieke conditionering. Dit onderscheid is echter kunstmatig. In werkelijkheid is leren bij ieder dier een continu proces waarbij alle vormen en varianten van de klassieke en operante leerprincipes, evenals vormen van cognitief en sociaal leren door middel van bijvoorbeeld imitatie of bewust problemen oplossen en keuzes maken, elkaar afwisselen of (deels) samengaan. Wat op een bepaald moment geleerd (in het geheugen opgeslagen) wordt en hoe, kan dus per situatie verschillen en wordt bovendien mede bepaald door de lichamelijke en emotionele toestand van het dier op dat moment. Dit proces is zo complex en veelzijdig, dat het leereffect van allerlei trainingstechnieken - zeker wanneer deze eenzijdig worden toegepast - niet altijd effectief is of zelfs een heel andere kan zijn dan welke is beoogd. Het is dus een beetje te simplistisch om te denken als eigenaar/trainer: nu ben ik bezig mijn hond klassiek of operant te conditioneren, alsof wat de trainer/eigenaar doet het enige is wat tot de hersenen van de hond doordringt.

2. Het is maar nauwelijks bekend bij hondentrainers en eigenaars dat emoties bij uitstek door de principes van klassieke conditionering vóóraf bepalen hoe bepaalde prikkels in het vervolg worden ervaren: positief of negatief. Door de in het genenpakketje meegeleverde basale emoties krijgen prikkels vanaf de geboorte in sneltreinvaart een betekenis, die geheugensporen in de hersenen vormen: steeds meer, steeds uitgebreider, steeds meer verknoopt, steeds genuanceerder of juist steeds algemener; allemaal afhankelijk van de ervaringen die het dier opdoet. Dat betekent dat tegen de tijd dat een hond het trainingsveldje betreedt, hij absoluut niet blanco of neutraal staat tegenover wat hij daar allemaal waarneemt. Massa's geluiden, bewegingen, geuren, objecten en levende wezens zijn in de meeste gevallen al lang en breed ingeschaald. Daaronder vallen ook de uitingen van emoties van andere dieren en mensen. Dieren en mensen zijn – de een meer dan de ander – namelijk ook gevoelig voor emotionele besmetting, waarbij onder invloed van spiegelneuronen de emoties van anderen hun eigen emoties beïnvloeden. Al deze prikkels en emoties kunnen weer emoties oproepen die gekoppeld kunnen worden aan andere, op het trainingsveldje aanwezige, nieuwe prikkels en de dingen die gebeuren. De beloning door de baas/trainer is maar een onderdeelje van een groter geheel. Zo kunnen allerlei gewenste en door de baas/trainer beloonde gedragingen, zoals bijvoorbeeld 'zit', toch 'besmet' worden met al eerder gevormde negatieve associaties en door de hond bestempeld worden als akelig, waardoor hij niet graag en snel zal gaan zitten. Andersom kan ook ongewenst gedrag (zoals bijvoorbeeld rollen in dode vis) soms maar nauwelijks te veranderen zijn, zelfs niet als het streng bestraft wordt, doordat het veel te leuk of prettig wordt gevonden.

3. Onze hersenen willen graag orde scheppen in en grip krijgen op de prikkels die ons bombarderen met 11.000 per seconde tegelijk. Daarom zijn mensen geneigd om 'beperkt' te denken vanuit oorzaak en gevolg-redeneringen. Zo denkt men al snel bij een hond die bang is

voor andere honden en ooit gebeten is, dat de angst het gevolg is van de aanval en de pijn van de beet. De negatieve associatie van de hond kan echter al veel ouder en veel breder zijn: hond = eng. Zo'n hond proberen te resocialiseren door hem te confronteren met vriendelijke honden op afstand heeft dan geen effect. Ook wordt te gemakkelijk gedacht dat men ongewenst gedrag kan veranderen door het dier te belonen met iets lekkers of leuks wanneer hij stopt met een bepaald ongewenst gedrag (zich verzetten, janken, blaffen). Bij dieren komen, net als bij mensen, langdurige gemoedstoestanden voor, die lang niet altijd geuit worden. Het belonen van het niet uiten van het ongewenste gedrag is dan niet effectief.

Richtlijnen

Ook al zijn er dus geen kant en klare antwoorden, de kennis van de werking van de emotionele hersensystemen - en met name de rol die emoties spelen bij associatieve leerprocessen - kan ons wel richtlijnen verschaffen over dingen die we beter niet en wel kunnen doen.

Zo is het van belang - omdat neutrale prikkels en nieuwe situaties heel snel en langdurig negatief kunnen worden ingekleurd als de hond bang, boos/gefrustreerd of verdrietig is - om zoveel mogelijk te voorkomen dat de hond in zo'n negatieve gemoedstoestand komt. We moeten er alert op zijn dat die negatieve emoties (net als de positieve) in een aantal gevallen spontaan, zonder leerproces kunnen ontstaan.

Angsten (activatie van het FEAR hersensysteem) ontstaan altijd spontaan als een dier zich pijn doet of pijn gedaan wordt, in een fysiek bedreigende situatie komt, boos blaffende vreemde honden hoort en schikt van een hard geluid dichtbij. Daarnaast hebben sommige (ras)honden hoogtevrees of angst voor water, zeker wanneer ze de bodem niet kunnen zien. En net als kinderen zijn sommige honden bang(er) in het donker en bang voor onweer. Boosheid uit irritatie of frustratie (activatie van het RAGE hersensysteem) ontstaat spontaan bij erge honger, bij energie niet kwijt kunnen, bij belemmerd worden in beweging (bijvoorbeeld wanneer een hond stijf vastgehouden worden of zijn poten worden vastgepakt) en wanneer een bereikbaar doel plotseling geblokkeerd wordt (zoals wanneer je tegengehouden wordt met de finish in zicht).

Verdriet (activatie van het GRIEF hersensysteem) ontstaat spontaan bij het verlies, vertrek, uit zicht verdwijnen van het moederdier of een wezen (hond, mens) waar de hond aan gehecht is of bij verlies van een vertrouwde veilige omgeving.

Natuurlijk valt niet alles te voorkomen. Wanneer een hond dus toch in een situatie komt waarbij hij bang, boos of verdrietig wordt, is het van belang dat hij zo snel mogelijk letterlijk of figuurlijk uit de situatie wordt gehaald of dat de situatie gelijk ten goede wordt gekeerd. Vervolgens is het belangrijk dat de hond weer zo snel mogelijk in een positieve gemoedstoestand terugkeert.

Goed gevoel

Je kunt een hond weer blij maken of een goed gevoel geven maken door de emotionele hersensystemen die een goed gevoel geven (SEEKING, PLAY, CARE) te activeren. Het SEEKING systeem kun je activeren door de hond bijvoorbeeld te laten zoeken naar een speeltje of naar lekkere stukjes voer die je in het gras strooit; het PLAY systeem kun je activeren door samen met hem een sjor-, stoei-, bal- of renspletje te doen; het CARE systeem kun je activeren door hem te aaien, te koesteren en lieve woordje toe te fluisteren.

Door zelf blij te zijn, daarbij te lachen en lief te kijken kun je ook via emotionele besmetting zorgen voor een goed gevoel.



Maar ... deze dingen kunnen niet willekeurig worden gebruikt. Het is afhankelijk van de context, het soort emotie en de heftigheid van de emotie wat je het beste kunt doen. Bovendien lukt dit alles meestal alléén als de hond je lichaamstaal kent, aan je gehecht is, vertrouwen in je heeft en zich veilig bij je voelt. Daarom is het ook van essentieel belang dat je, vóórdat je een pup gaat socialiseren, een hond gaat trainen of hem kennis laat maken met nieuwe dingen of situaties, eerst een goede, affectieve band met hem opbouwt door je te gedragen als een goede ouder, die hem koestert, verzorgt, beschermt en met hem doet wat hij leuk vindt om te doen zonder daarbij de grenzen uit het oog te verliezen. Daarmee vergroot je zijn incasseringsvermogen en ben je in staat om vat op hem te krijgen in moeilijke situaties. Wanneer je een affectieve relatie en goede vertrouwensband hebt met je hond, begroet hij je blij als je (even) bent weggeweest, komt hij graag bij je als je hem roept (als hij niet juist iets heel erg interessants aan het doen is), wil hij met je spelen, blijft hij (een tijdje) bij je als hem aait en kwispelt hij even of zoekt oogcontact als je iets liefs tegen hem zegt. Je hebt dan grote kans dat je op het trainingsveld de meeste dingen in goede banen kunt leiden. Helemaal ideaal is het als je bij het socialiseren en trainen ook gebruik kunt maken van een stabiele, oudere hond die nergens meer van opkijkt en het klappen van de zweep kent. Deze kan, veel beter dan een mens, fungeren als rolmodel en referentiekader. Maar ook hierbij geldt, dat het alleen werkt als er sprake is van een affectieve band tussen de honden: ze moeten wat fijns met elkaar hebben, anders werkt het niet of zelfs averechts.

In alle rust

Het is onverstandig om te beginnen met socialiseren of in een trainingsgroep te gaan trainen, als je nog geen vertrouwensband hebt met je hond. Je hond is dan op helemaal zichzelf aangewezen. Ook als je hond lichamelijk niet fit is, als je geen goed humeur hebt of als je hond gelijk negatieve gevoelens (angst, agressie, frustratie) krijgt bij het zien van allemaal mensen en honden, is gaan trainen in een groep geen goed idee. Je moet je realiseren dat in een groep in een vreemde omgeving zoveel in negatieve en positieve zin op de hond afkomt, dat het vele malen moeilijker is om tot hem door te dringen. Er zijn immers allerlei stoorzenders. Je loopt dan een verhoogde kans dat je hond onnodig allerlei ongewenste

associaties legt. Als je hond het helemaal niet fijn vindt op een hondenschool of bij een trainingsgroep, ga er dan niet meer naar toe, maar oefen thuis in alle rust in een één op één situatie alle basale vaardigheden tot de hond die begrijpt. Zorg ervoor dat je band zo goed is, dat je ook in moeilijke omstandigheden zijn aandacht kunt krijgen en met hem kunt spelen. Sommige honden kunnen daarna prima in een groep trainen, maar er zijn ook honden die je daar nooit een plezier mee doet. Forceer het niet!

De inzichten over de centrale rol die emoties spelen betekenen dat we met andere ogen moeten gaan kijken naar onze hond als we een hond willen hebben die met plezier doet wat we van hem vragen. We moeten zijn emoties centraal stellen. We moeten steeds kijken hoe hij zich emotioneel voelt, wat hem een goed gevoel geeft en wat niet, en in welke mate, en daarop inspelen. Dat betekent niet dat we uit begrip alle emoties ruim baan moeten geven en de hond de kans moeten geven om al zijn emoties willekeurig te uiten, maar dat we de emoties in goede banen moeten proberen te leiden. Opvoeden en trainen wordt dan emoties reguleren. Daar komt wat meer bij kijken dan het geven van een (voer)beloning op het juiste moment. Het betekent anticiperen, emoties ombuigen met daarop afgestemd gedrag en zorgen dat ze niet te hoog oplopen. Daarover gaat deel 4 van deze serie.