

Emoties, opvoedingen training 4. Hulpmiddelen voor het reguleren van emoties

Tekst: Elian Hattinga van 't Sant

In deze serie is uiteengezet dat emoties een centrale rol spelen bij de manier waarop dieren en mensen de wereld inkleuren en hoe belangrijk het is als die emoties, vooral negatieve, niet te hoog oplopen of lang aanhouden. Bij het reguleren van de emoties van je hond kun je heel goed gebruik maken van een aantal hulpmiddelen', die helaas nog niet overal gangbaar zijn, zoals zelf je emoties tonen, 'zomaar' voer geven en veel praten tegen je hond.

Emotionele besmetting

In veel (clicker)trainingen wordt geadviseerd om ongewenst gedrag (en dus ook ongewenste emoties) te negeren en zelf zo neutraal en emotieloos mogelijk te blijven als je je hond wat wilt leren. Dat is jammer, omdat de emotie van de hond dan nodeloos lang blijft voortbestaan en vaak zelfs in hevigheid toeneemt, terwijl ondertussen van alles in het hoofd van de hond wordt opgeslagen. Vooral bij negatieve emoties is dat dus geen goed idee. Bovendien wordt met het kind het badwater weggegooid, omdat onze eigen emoties en empathie juist heel goed ingezet kunnen worden om te proberen de hond in een andere (gewenste) emotionele toestand te brengen en zijn gedrag te sturen.

Hoewel honden niet automatisch al onze expressies van emoties tot in de details begrijpen hebben de meeste huishonden door observatie al snel geleerd hoe wij onze basale emoties uiten. Ze weten bijvoorbeeld dat we lachen als we blij zijn, iets leuk vinden of willen spelen; dat we boos zijn als we fronsen en met priemende ogen naar ze kijken of ongeduldig doen; dat we verdrietig of depressief zijn als we huilen, stil zitten en niets willen. Omdat honden, net als mensen, in meer of mindere mate empathisch zijn en spiegelneuronen hebben, zijn ze gevoelig voor emotionele besmetting en spiegelen ze emoties. Wanneer ze een goede, affectieve band hebben met hun baasje/trainer werken diens emotionele uitingen in bepaalde situaties bovendien als beloning of juist als straf. Je kunt daar dus goed gebruik van maken. Je moet echter wel goed bedenken wanneer en hoe en in welke situatie.

Onbedoeld

Mensen geven namelijk onbedoeld tijdens trainingen heel veel averechts werkende signalen aan hun hond doordat hun eigen emoties zich uiten in hun lichaamstaal en gedrag; óók als ze proberen neutraal te blijven. Ze lachen stiekem om de gekke capriolen van hun hond als die iets heel anders geacht wordt te doen of maken er een grapje over tegen medecursisten. De hond registreert dit alles feilloos en gaat nog gekker doen; het baasje vindt het immers leuk. Of ze zijn teleurgesteld als iets niet lukt, laten het hoofd hangen en worden trager in hun aanwijzingen. Voor hun hond is dat een teken dat het baasje het niet leuk vindt wat ze samen aan het doen zijn. Of ze raken gefrustreerd als hun hond iets steeds niet 'goed' doet terwijl ze zelf zo hun best lopen te doen en worden ineens een stuk minder geduldig. Dat zorgt ervoor dat ook de hond zelf gestrest of gefrustreerd wordt, met als gevolg dat hij in verwarring raakt en alles nog beroerder gaat; helemaal natuurlijk als de baas zijn frustratie afreageert door te gaan lopen dwingen of uit zijn slof te schieten.

Verzoening

Dat laatste is natuurlijk heel menselijk en voor een keertje ook helemaal niet zo erg zolang je er maar van bewust bent en het gelijk ook weer ‘goed maakt’ met je hond; letterlijk, door weer lief te doen, hem te aaien en hem geruststellend en blij toe te spreken. Honden registreren namelijk wel je teleurstelling of frustratie, maar begrijpen bijna nooit waar deze uit voortkomt. Ze raken er door ontdaan. Verzoening is dan ook heel belangrijk voor honden. Daarmee herstel je het vertrouwen. Je geeft ermee aan dat je iets niet expres hebt gedaan of dat je het niet zo kwaad hebt bedoelt en dat je nu weer vriendjes bent. Als je het niet goedmaakt, ondermijnt je de vertrouwensband. Dan keert de hond zich (vaak ook letterlijk) van je af en gaat zijn heil elders bij iets of iemand zoeken.

Afstemmen

Om goed gebruik te maken van emoties bij de training en opvoeding van je hond, moet je je dus niet alleen bewust zijn van je eigen emoties, maar je moet ze ook gericht afstemmen op wat je hond doet. Is hij overenthousiast en maakt hij er daardoor een potje van? Laat dan even merken dat jij het niet zo leuk vindt door teleurgesteld weg te lopen. Laat je hond het kopje hangen omdat hij het niet zo goed snapt of leuk vindt? Vrolijk hem dan op door te lachen en blij te doen. Is hij gefrustreerd of gestrest? Wordt dan eerst even helemaal zen en vertel hem daarna gelijk hoe mal hij doet. En ja, je mag soms ook best eens even gericht boos worden, maar alléén in een sociale context als je hond je iets persoonlijk ‘aandoet’, zoals tegen je aan knallen of een bal uit je handen grissen of hard in je vingers bijten als hij een koekje aanpakt, ook al is het per ongeluk. Daar schrikt hij even van, maar omdat het fysiek en sociaal gerelateerd is aan jou, is hij in staat om de boodschap te begrijpen en zal hij, als jullie relatie goed is, zijn gedrag temperen ten opzichte van jou. Als je het dan gelijk weer goedmaakt, kan dat helemaal geen kwaad. Jij bent evenmin een machine en je hond zal ook daar rekening mee moeten leren houden.

Je emoties afstemmen op het gewenste gedrag van je hond is overigens nog helemaal niet zo gemakkelijk. Als je een goede band hebt met je hond en je bent erg empathisch, dan spiegel je op jouw beurt weer gemakkelijk het emotionele gedrag van je hond en beland je voor je het weet samen in een vicieuze cirkel. Bovendien verschillen honden net als mensen in de mate waarin ze gevoelig en empathisch zijn. Sommige zijn echte bulldozers die gewoon doorgaan, andere zijn hypergevoelig voor alles. Je moet dus ook de uiting van je emotie qua heftigheid afstemmen op wat bij jouw hond het beste werkt.

Lekkers

Weten wanneer je wat doet en in welke situatie, geldt ook voor het ‘zomaar’ geven van iets lekkers. Er zijn in de hondenwereld veel ‘richtingen’ die zomaar voer geven geen goed idee vinden. Het wordt vaak gezien als iets dat je zo snel mogelijk moet afbouwen, omdat men denkt dat je je hond ermee verpest: met voer ‘koop’ je je hond om; een ‘goede’ hond werkt uit zichzelf voor de baas; je hond gaat je dan als een wandelende voorbak beschouwen; als hij zomaar iets krijgt wordt hij lui en luistert niet meer; hij gaat zich superieur voelen als hij zomaar iets van jou krijgt en wordt de baas in huis. Al deze ideeën berusten echter op verkeerde of achterhaalde vooronderstellingen over hondengedrag of zijn veel te ongenueanceerd. Het geven van zomaar iets lekkers, zonder dat je hond er iets voor hoeft te doen, kan namelijk, net als bij mensen, prima gebruikt worden om een hond in een goede stemming te brengen: je krijgt er een prettig gevoel van en je ontspant dientengevolge. Je kunt er daarom voor zorgen dat hij bepaalde dingen (je eigen stem, een bepaalde omgeving) met

iets fijns associeert. Ook helpt het letterlijk of figuurlijk om de pijn te verzachten als je hond iets onaangenaams moet ondergaan. Zomaar iets lekkers geven, kan ook heel goed de tijd overbruggen als je hond moet wachten en zich loopt te vervelen. Hij kikkert er weer van op. Met het strooien van wat voer kun je hem afleiden of voorkomen dat hij iets ‘verkeerds’ ziet (bijvoorbeeld joggers om achter aan te hollen) of iets vervelends doet (weghollen om paardenvijgen te gaan eten). Je kunt het ook gebruiken om hem weer tot rust te brengen als hij zich teveel opwindt of te wild aan het spelen is. En het is perfect om de goede band met je hond extra te bestendigen: in de mensenwereld en ook in de dierenwereld is het (uit) delen van eten een teken van affectie en zorgt het voor verbinding.

Taal

Taal is tenslotte ook een onderschat middel om emoties bij honden te reguleren. Tot vijftien jaar terug dachten de meeste mensen dat honden, omdat ze niet kunnen praten, onze taal niet konden begrijpen. Niet voor niets betekent ‘stom’ niet alleen ‘niet kunnen praten’ maar ook ‘dom’. Tegen een hond moest je dus vooral niet teveel praten en als je het deed, moest het om korte, duidelijke, liefst qua klank van elkaar verschillende commando’s gaan. Die leerde je bovendien pas aan, nadát de hond de handeling al via manipulatie (met duwen en trekken) of een koekje had geleerd. Die commando’s moest je bovendien ook maar één keer geven en vooral niet herhalen, want dan werd je hond Oost-Indisch doof; hij moest immers bij het eerste commando gelijk doen wat er gezegd werd, zo was de heersende mening.

Uit recent onderzoek blijkt echter dat honden grotendeels op dezelfde manier woorden leren als kleine kinderen: via associatie en eliminatie. Je kunt een hond dan ook een heleboel woorden leren door systematisch handelingen of voorwerpen tegelijkertijd te benoemen en deze steeds te herhalen, zoals we dat ook bij kleine kinderen doen. Hoewel enkele honden die jarenlang speciaal voor onderzoek werden getraind tot 1000 verschillende woorden begrepen, zal het aantal woorden dat de gemiddelde huishond kent een stuk lager liggen. Er wordt geschat tussen de 200 en 300 woorden, hoofdzakelijk bestaande uit werkwoorden en zelfstandige naamwoorden die iets concreets aanduiden en de namen van levende wezens. Dat lijkt heel weinig als je rekent dat iemand die veel heeft gelezen en zich toelegt op taalbeheersing 10.000-20.000 woorden kent. Maar als je bedenkt dat iemand zich in een vreemde taal op een basaal niveau kan redden en verstaanbaar maken met 200 tot 500 van dergelijke woorden, dan biedt onze eigen taal veel meer mogelijkheden dan we nu meestal denken om met onze hond te communiceren.

Het grote voordeel van gesproken taal is dat je daarmee over het moment heen kan reiken. Honden leven namelijk niet, zoals vaak gedacht wordt, alleen in het heden. Ze hebben op basis van hun herinneringen aan gebeurtenissen uit het verleden, ook concrete verwachtingen over de nabije toekomst. Met begrijpelijke taal kun je hooggespannen verwachtingen indammen (‘Nee nu niet, nog even wachten’) of juist verwachtingen creëren (Ga je mee? We gaan lekker eten). Je kunt thuis en op het trainingsveld alvast aangeven wat je gaat doen (Kom, we gaan sorteren; we gaan met de auto; we gaan naar links), zodat ze weten wat de bedoeling is. Je kunt ze er tijdig mee waarschuwen (Pas op!). Je kunt er, om beginnende ongerustheid in te dammen, soms vreemde geluiden een ‘gezicht’ mee geven (Dat is je baasje. Dat is een vliegtuig). Je kunt je hond ermee, ter overbrugging, gelijk duidelijk maken dat je begrijpt wat hij je wanhopig probeert duidelijk te maken (Oh, je hebt honger; je moet plassen). Dat geeft gelijk een fijn gevoel en kalmeert een hond die anders van frustratie

uit elkaar barst. En je kunt er zelfs iets mee vragen (Wil je drinken? Waar is je bal?). Honden geven met hun lichaamstaal meestal heel duidelijk antwoord als er tenminste actief met ze wordt gecommuniceerd en gereageerd wordt op hun antwoord; iets wat meestal niet gebeurt, waardoor honden, net als veel mensen, ophouden met zelf te communiceren: er wordt toch nooit naar ze geluisterd.

Taboe op antropomorfiseren

Al met al zijn veel trainers en eigenaren door het in het begin van de vorige eeuw gekweekte taboe op antropomorfiseren zich bij bepaalde hondensporten, training en opvoeding als een soort emotieloze robots gaan gedragen terwijl ze hun hond eenlettergrepige commando's geven en de emoties van hun honden negeren. Anderen laten hun honden soms juist weer onbeperkt hun eigen gang laten gaan en overal hun neus in andermans zaken steken, omdat dit het 'natuurlijke gedrag van honden' is en je je daar zo min mogelijk mee moet bemoeien. Vanuit de kennis die we echter momenteel hebben van de bepalende invloed die emoties uitoefenen op het gedrag van mensen en dieren, lijkt het, net als bij de opvoeding van kinderen, voor het levensgeluk en de gezondheid van een hond wenselijk dat je als eigenaar zoveel mogelijk positieve emoties stimuleert; dat je voorkomt dat negatieve emoties, zoals angst, boosheid, verdriet en erge teleurstelling onnodig ontstaan of lang aanhouden; en dat je al te heftige emoties, ook positieve, tempert. Dat voorkomt veel gedragsproblemen. Om dat te bereiken zul je op sommige momenten actief moeten ingrijpen en vooral per emotie goed moeten communiceren. Hoe, daarover gaat de volgende delen over angst, frustratie, liefde en verdriet, en enthousiasme en spelplezier.