

Emoties, training en opvoeding 7. Het reguleren van liefde, gehechtheid en verdriet.

Tekst: _Elia Hattinga van 't Sant

Een van de belangrijkste ontdekkingen van Panksepp is geweest dat endogene opioïden een belangrijke rol spelen in de hersensystemen die verantwoordelijk zijn voor het niet-seksuele sociale gedrag bij zoogdieren. De jongen van zoogdieren komen zo hulpeloos ter wereld dat zij enige tot zelfs geruime tijd volledig aangewezen zijn op de zorg van hun ouders, met name hun moeder, om te kunnen overleven. Wanneer ze gescheiden raken van de moeder/ouders en/of verstoken blijven van de noodzakelijke ouderlijke zorg, daalt het gehalte aan endogene opioïden bij de jongen. Ze raken dan in paniek en hun GRIEF-systeem wordt geactiveerd. Dit zorgt ervoor dat ze gaan roepen (piepen, janken, huilen) om hun moeder/ouders. Wanneer de moeder/ouders deze *distress calls* horen, wordt ook bij hen het GRIEF-systeem geactiveerd, dat vervolgens hun CARE-systeem in werking zet: er ontstaat een behoefte om naar de jongen toe te gaan en voor hen te zorgen en hen te koesteren.

Empathie

Er is nog veel onbekend over de precieze werking van de hersensystemen die Panksepp aanduidt als GRIEF en CARE. Sommige wetenschappers zijn van mening dat het CARE-systeem alleen geactiveerd wordt bij de zorg voor de eigen jongen. Panksepp en veel andere onderzoekers zijn er echter van overtuigd dat het CARE-systeem verantwoordelijk is voor veel bredere, algemenere gevoelens van verbondenheid, vriendschap, affectie en zorgzame liefde. Volgens hen beperken deze gevoelens zich bovendien bij bepaalde zoogdieren, zoals apen en roofdieren, niet tot alleen de eigen jongen of de eigen soort, maar kunnen er ook liefdevolle relaties ontstaan met andere diersoorten. Evenzo beschouwt Panksepp het GRIEF-systeem als een hersensysteem dat algemene, bredere gevoelens van sociale pijn oproept bij het (tijdelijk) verlies of vertrek van dierbaren. Volgens Panksepp en andere onderzoekers zorgt de wisselwerking tussen het CARE en GRIEF-systeem overigens óók voor empathie: het vermogen om je te verplaatsen in de gevoelens van anderen.

Strelen en koesteren

Dat honden en mensen een liefdevolle band kunnen hebben, is inmiddels al lang door allerlei wetenschappelijke onderzoeken bevestigd. Daaruit bleek dat met name de gehalten van de stofjes die een grote rol spelen in het CARE-systeem (oxytocine en endogene opioïden) bij mens én hond stegen bij uitingen van wederzijdse affectie (aaien, strelen, zachtjes likken) en het elkaar lang liefdevol in de ogen kijken. Onderzoek van Panksepp liet zien dat honden die een grote behoefte hadden aan affectie en naar mensen togingen om geaaid te worden, een laag gehalte aan opioïden hadden. Hij toonde ook aan dat wanneer het opioïde-gehalte werd verhoogd, onder meer door het strelen en lichamelijk koesteren van de hond, de behoefte aan affectie en aandacht afnam. Deze inzichten zijn van groot belang voor het goed omgaan met zowel bepaald 'aandachtvragend' gedrag, zoals geaaid willen worden, als met de 'verlatingsangst' van sommige honden.

Regelmatige portie liefde en aandacht

Er bestaan grote verschillen tussen (ras)honden in de behoefte die zij hebben aan affectie, de mate waarin zij uit zichzelf liefdevol, verzorgend en sociaal gedrag vertonen en het gemak

waarmee zij zich hechten. Voor een groot deel lijken deze verschillen te zijn ontstaan door functionele genetische selectie door de mens. Afgezien van een genetische predispositie waardoor sommige honden(rassen) van jongs af aan aanhankelijker en ook minder zelfstandig zijn dan anderen, brengt een hechte, liefdevolle band met een ander dier/dieren of een mens/mensen per definitie een vorm van emotionele afhankelijkheid met zich mee, waardoor de behoefte aan aandacht, liefde en verzorging krijgen én geven, relatief groot is. Alle sociaal levende dieren hebben er voor hun emotionele welbevinden belang bij dat de relatie met de degenen met wie ze samenleven, goed is. Ze bevestigen die band regelmatig zelf door uit zichzelf fysiek contact te maken en affectie te tonen, zeker als een gezinslid een tijdje is weggeweest. Anderzijds hebben ze evenzeer de bevestiging van de anderen nodig dat de relatie goed is, dat er nog van ze gehouden wordt en niemand boos op ze is. Je kunt dus wel stellen, dat iedere hond behoefte heeft aan een regelmatige portie aandacht en liefde.

Tekort

Helaas is het zo dat er in dit opzicht nogal eens wat misgaat door allerlei (culturele) omstandigheden of door misvattingen bij mensen over het gedrag van de hond. Doordat mensen allerlei bezigheden buitenshuis hebben of druk bezig zijn met heel andere dingen, schiet de regelmaat waarmee de hond zijn portie liefde en aandacht krijgt, er wel eens bij in. Net als kinderen en partners die een tijdje aandacht en liefde tekort komen, kunnen honden hierdoor de aandacht en liefde van hun baas of gezinsleden gaan missen. Hierdoor wordt hun GRIEF-systeem geactiveerd. Sommige honden berusten hierin en zitten sombertjes de nare tijd uit; andere proberen actief om aan de benodigde aandacht en liefde te komen. Ze kunnen gaan roepen (janken, huilen, blaffen of piepen) in de hoop dat de baas daardoor terugkomt en/of aandacht aan hun besteedt; ze kunnen naar hun geliefde mens (als die aanwezig is) toegaan en deze overstelpen met hun eigen liefde en affectie; ze kunnen op zoek gaan naar hun geliefde mens (als deze niet in zicht is) en daarbij deuren aanvreten of riemen doorbijten; of ze kunnen hun heil bij andere leuke, lieve mensen gaan zoeken als die beschikbaar zijn.

Communicatieve boodschappen

Deze communicatieve boodschappen worden echter om uiteenlopende redenen niet altijd begrepen of gewaardeerd. Niet iedereen vindt de met mensen vergelijkbare manier waarop honden hun affectie uiten - het gezicht of de mond van de geliefde mens likken – prettig; temeer omdat de hond er meestal bij opspringt om bij het gezicht te kunnen komen. Er wordt dus nogal eens afwerend, afwijzend of zelfs boos of bestraffend op gereageerd. Datzelfde geldt in veel gevallen voor honden die piepen, blaffen, janken of dingen kapot maken. Evenmin wordt het altijd leuk gevonden als een hond zijn heil elders zoekt of duidelijk laat merken dat hij anderen dan zijn baas of gezinsleden duidelijk veel leuker vindt.

Averechts

Afwijzen, afweren, negeren, (weer) weggaan, apart zetten, boos worden of bestraffen werkt echter volledig averechts: de hond denkt dat hij iets verkeerd heeft gedaan en zijn opioïde-gehalte blijft laag of wordt nog lager: hij voelt zich nog eenzamer en verdrietiger. Zijn behoefte aan liefde en affectie neemt hierdoor juist toe en de hond gaat meestal nog meer aandringen. Wil je dit gedrag dat voorkomt uit GRIEF of CARE in goede banen leiden en voorkomen dat het ontaardt in probleemgedrag, dan is er maar één remedie: zorgen dat het

opioïde-gehalte stijgt door de hond aandacht en liefde te geven, hem te aaien en te koesteren, of met hem te spelen. Hierdoor neemt het opioïde-gehalte toe en neemt de behoefte aan aandacht en liefde af.

Onderhoudsdosis

Om goed te kunnen functioneren en zich prettig te voelen, is het voor een hond belangrijk om de aandacht en liefde te krijgen die hij hiervoor nodig heeft (en niet die je zelf nodig of genoeg vindt). Ook wanneer hij er zelf om vraagt of zelf laat blijken hoe lief hij je vindt, is het daarom belangrijk om hier op in te gaan, al is het maar eventjes. Een aaitje, een vriendelijk woord, een liefdevolle blik, een glimlach is vaak genoeg. Je hoeft niet bang te zijn dat je hond steeds meer gaat vragen of dat hij daarmee de baas in huis wordt. Endogene opioïden werken net als synthetische drugs (opium, heroïne, morfine) verslavend, maar anders dan bij drugs, heb je er niet steeds meer van nodig. Een regelmatige, op de behoefte van de hond afgestemde ‘onderhoudsdosis’ houdt je hond tevreden en voorkomt juist problemen.

Gezicht

Bij (wederzijdse) uitingen van affectie doe je er goed aan om ervoor te zorgen dat je hond (bijna) bij je gezicht kan komen; zeker als hij erg enthousiast en springerig is als hij je bijvoorbeeld komt begroeten als je thuiskomt. Je kunt er bijvoorbeeld bij gaan zitten, op de bank of op je knieën of hurken. Als je het vervelend of vies vindt dat je hond je gezicht likt, dan kun je zijn kop in je handen houden, zó dat hij vlakbij kan komen, maar net niet helemaal. Of je kunt hem een speeltje geven om vast te houden. Als je daarbij lief kijkt en lief praat, komen de meeste honden snel tot rust.

Affectie op afstand

Het is een goed idee om altijd lief te praten bij uitwisselingen van affectie. Lief praten wordt daarmee door een associatief leerproces door de hond begrepen als een teken van affectie. Je kunt dat gebruiken om je hond op afstand met woorden te strelen. Dat is handig als je je hond aan het leren bent om (even) alleen te blijven. Sommige honden beginnen te piepen of geven een kort, zielig contactblafje of jankje - ik ben hier, waar ben jij? – als ze in de bench of kamer zitten of ergens moet wachten, terwijl je uit zicht bent. Je kunt dan laten horen dat je er bent en dat alles nog steeds goed en gezellig is, zonder dat je weer terug moet.

Goedmaken

Het is belangrijk om het altijd gelijk goed te maken als je boos op je hond bent geweest, als je hem per ongeluk pijn hebt gedaan of een vervelende behandeling hebt laten ondergaan. Daarmee zet je namelijk je goede relatie onder druk: het FEAR systeem kan er door worden geactiveerd, waardoor de hond (even) bang voor je kan worden. Door de omslag van vertrouwen naar angst in deze sociale context, treedt tegelijkertijd een gevoel van sociaal verlies op. Veel honden komen laag kwispelend naar je toe, nadat je tegen ze bent uitgevallen of op hun staart bent gaan staan. Ze doen dat niet uit onderdanigheid of uit angst (want dan gaan ze je uit de weg) maar omdat ze ontdaan zijn en de (in hun ogen verstoorde) goede verhouding weer willen herstellen. Door dan (even) je affectie te tonen of je hond te troosten, zorg je voor verzoening en herstel je de liefdevolle band.

Verlatingsverdriet

Sommige honden, zeker de wat meer eenkennige, zijn geneigd om zich heel sterk aan één persoon te hechten. Als je hond emotioneel erg afhankelijk van je is, dan kan er verlatingsverdriet ontstaan als je weg bent, zelfs als er andere mensen in huis zijn. Daarom is het verstandig om er van het begin af aan voor te zorgen dat ook anderen een even liefdevolle band met de hond krijgen als jijzelf. Dat kunnen mensen uit je eigen gezin zijn, maar ook relatieve buitenstaanders zoals goede vrienden. Belangrijk is dat deze mensen vaak dingen samen met je hond doen (wandelen, spelletjes, knuffelen, eten geven); eerst terwijl je erbij bent en later ook zonder je. Ben je alleen? Dan is het fijn als je een of meerdere mensen, die even gek zijn op je hond als jijzelf, als oppas hebt en je hond ook regelmatig een of meer dagen bij hen heeft gelogeed. Dat maakt het gemakkelijker voor je hond als je ineens even niet voor hem kunt zorgen.

Auto

Ook is het handig om je hond van pup af aan veel mee te nemen in de auto. Door regelmatig na een wandeling ergens te parkeren en bijvoorbeeld boodschappen te gaan doen of even ergens bij iemand binnen te lopen terwijl je hond in de auto blijft, leert hij geleidelijk ook een tijdje alleen in de auto te blijven. Daarmee wordt de auto een tweede thuis, zeker als je het daarbij comfortabel voor hem maakt (ook in de auto vinden de meeste honden een kaal hok of een piepkleine bench geen aangenaam verblijf). Daar kun je gebruik van maken als je hond er moeite mee heeft om langere tijd alleen thuis te blijven of als je ineens geen oppas hebt. Door je hond mee te nemen in de auto, krijgt hij het gevoel dat hij met je mee mag en niet achtergelaten wordt. Dat scheelt.

KADER Verlatingsverdriet of verlatingsangst?

Panksepp stelt nadrukkelijk dat we bij honden die gaan janken of piepen wanneer ze alleen moeten (achter)blijven, zouden moeten spreken van verlatingsverdriet, in plaats van verlatingsangst. Niet het FEAR- hersensysteem, maar het GRIEF-systeem is dan primair geactiveerd. Kenmerkend voor activatie van het GRIEF-systeem zijn namelijk allerlei vocalisaties, zoals huilen, janken en piepen, en paniekerige onrust door het sterke verlangen om de geliefde persoon achterna te gaan (waarbij de hond bijvoorbeeld ook deuren kan vernielen). Wanneer het FEAR-systeem geactiveerd is, maakt een dier namelijk juist géén geluid.

Onrust kan echter ook via een associatief leerproces veroorzaakt worden door de herinnering aan een angstaanjagende gebeurtenis tijdens het alleen blijven (bijvoorbeeld onweer, vuurwerk, een inbraak), waardoor ooit het FEAR systeem sterk is geactiveerd. Daardoor durft de hond niet meer alleen te blijven zonder de geliefde persoon en ontstaat er ongerustheid (*anxiety*) en onrust wanneer hij signalen waarneemt dat dit gaat gebeuren. FEAR en GRIEF activatie gaan dan hand in hand.