

Emoties, training en opvoeding. Deel 6. Boosheid

Tekst: Elian Hattinga van 't Sant

Boosheid (activatie van het RAGE hersensysteem) ontstaat spontaan bij irritatie en bij frustratie. Boosheid motiveert dieren en mensen om een probleem met kracht of geweld op te lossen of uit de weg te ruimen. De bloeddruk stijgt erbij en het lichaam maakt zich klaar voor fikse krachtsinspanning. Omdat boosheid een gevaarlijke emotie is die kan ontaarden in impulsieve agressie en competitieve machtsstrijd, is het belangrijk om zo veel mogelijk te voorkomen dat boosheid ontstaat. Bovendien kunnen veel kleine frustraties achter elkaar zorgen voor een slecht humeur en een korter lontje. En, ook vervelend, uitingen van frustraties roepen vaak ook weer frustraties en boosheid bij andere dieren of mensen op, zodat uiteindelijk iedereen boos is. Genoeg redenen dus om boosheid serieus te nemen en er wat aan te doen.

Irritatie

De oorzaak van irritatie lijkt bij dieren vooral een fysieke component te hebben. Honden raken spontaan geïrriteerd en kunnen uitvallen wanneer ze erge honger hebben, niet genoeg kunnen bewegen of hun energie niet kwijt kunnen, fysiek lastiggevallenen, gehinderd, vastgehouden of omklemd worden en wanneer er voortdurend op dezelfde plek over hun vel geaaid of gewreven wordt, of als er (meermalen) in hun huid geprikt of gebeten wordt. Deze fysieke component maakt dat het vaak gemakkelijk is om te voorspellen wanneer een hond geïrriteerd begint te raken en uit kan gaan vallen. Hierdoor is het in veel gevallen gemakkelijk om te voorkomen dat bepaalde irritaties ontstaan, door bijvoorbeeld een hond regelmatig en op tijd eten te geven; door te zorgen voor voldoende lichaamsbeweging, waarbij hij los kan lopen; door te zorgen voor een plek waar hij ongestoord tot rust kan komen; door hem voldoende gelegenheid te geven om ongehinderd de dingen te doen die hij prettig vindt (rennen, graven, snuffelen, zwemmen etc.); door hem te verlossen van muggen en vliegen die hem kwellen.

Ook het hem blootstellen aan gezelschap waarop hij niet zit te wachten, kan een hond irriteren.

Tijdig ingrijpen

Omdat je natuurlijk niet altijd alles voor kunt zijn, is het belangrijk dat je tijdig ingrijpt wanneer irritatie begint op te lopen, door bijvoorbeeld ervoor te zorgen dat een hond met rust gelaten wordt wanneer hij ligt te slapen, moe is, pijn heeft of daar duidelijk geen zin in heeft; door hem niet in de houdgreep te nemen als zijn poten moeten worden afgedaan; door hem op tijd wat extra eten te geven als hij tussendoor barst van de honger; door spel te stoppen als het te wild wordt of je hond op een niet-leuke manier wordt ondergeschouwd; door te zorgen dat een hond die op jouw hond begint te rijden van hem af wordt gehaald; door een peuter op te pakken die liefdevol zijn armpjes om de nek van je hond wil slaan; door hem weg te halen, mee te nemen, af te schermen of af te leiden als hij zich gaat opwinden.

Conflicten

Doordat veel hondenboekjes nog vol staan over rangordes, ontgaat het mensen nogal eens dat veel agressieproblemen binnen het gezin in de vorm van gesnauw naar mensen, kinderen of andere honden voortkomen uit irritatie. Er zijn bij honden grote verschillen in behoefte aan sociaal contact en aanraking. Niet iedere hond is daarvan gediend. Bovendien is sociaal contact en aanraking alleen prettig als dat gebeurt in een veilige context, waarbij je een klik met de ander hebt en deze vertrouwt.

Wanneer honden in een gezin onderling geen goede relatie hebben, kan irritatie de boventoon gaan voeren als ze elkaar steeds voor de voeten lopen. Hun leefruimtes (zoveel mogelijk) gescheiden houden is dan vaak de gemakkelijkste manier om te voorkomen dat de vlam (steeds) in de pan slaat en honden elkaar de tent uitvechten. Dat is ook effectiever dan allerlei 'rangordebevestigende maatregelen' nemen of dagelijks politieagent spelen. Wanneer honden in de vrije natuur het niet goed met elkaar kunnen vinden, gaan ze elkaar uit de weg en verlaat meestal een van beide de groep om een eigen leefruimte te vinden. Honden die in een gezin leven, kunnen dit niet zelf zo oplossen; ze kunnen niet hun boeltje oppakken en vertrekken. Gescheiden uitlaten en in huis voor iedere hond een eigen comfortabele afgescheiden leefruimte, waar iedere hond óók deel heeft aan het gezinsleven en het gezelschap en de liefde van degenen van wie hij houdt - dat is dus veel meer dan een bench of mand – is vaak de sleutel tot rust en tevredenheid.

Frustratie

Frustratie is veel minder gemakkelijk te voorkomen dan irritatie, omdat deze vaak door toevallige omstandigheden ontstaat. Er zijn verschillende redenen waarom frustraties bij dieren en mensen ontstaan en deze vergen allemaal een iets andere aanpak. Frustratie indammen eist van eigenaren en trainers dan ook het nodige aan begrip, creativiteit en vermogen om problemen op te lossen. Bovendien moet je er vaak snel mee zijn, want frustratie kan in sommige situaties verbluffend snel oplopen en tot een uitbarsting komen. Heftige frustratie ontstaat bijvoorbeeld vaak als het de hond niet lukt om een bepaald probleem dat erg belangrijk voor hem is, op te lossen: hij kan bijvoorbeeld niet bij zijn favoriete bal, die bij het spelen onder de bank is gerold en wil die per se hebben. Door het probleem in die gevallen voor je hond op te lossen (je pakt de bal voor hem) of door hem te helpen het probleem zelf op te lossen (je wijst/leert hem hoe hij erbij kan of er iets aan kan doen) zorg je ervoor dat de frustratie snel is opgelost en je hond de boel niet afbreekt.

Iets anders leuks

Soms kun je echter niet het probleem oplossen door de hond te geven wat hij vreselijk graag wil. Pups kunnen bijvoorbeeld gefrustreerd raken als ze een oudere hond niet kunnen bijbenen. Ze willen graag met de groten meedoen en hebben er de pest in als dat niet lukt. Ze reageren dat dan af door bijvoorbeeld de volwassen hond op te wachten en bij terugkomst eens even lekker in zijn vel te gaan hangen. Hetzelfde gebeurt bij veel passievolle of aan een spel verslaafde honden die - bijvoorbeeld bij een agility- of flyballtraining/wedstrijd - vastgebonden aan de kant moeten toezien hoe andere honden wél mogen doen wat zij ook zo graag willen. Dan slaat de frustratie ook flink toe, waardoor ze vaak onafgebroken staan te

blaffen. Je kunt er in dit soort gevallen voor zorgen dat de frustratie niet hoog oploopt door samen met de pup/hond ondertussen iets anders leuks te gaan doen, liefst terwijl hij de andere honden niet ziet.

Geen robots

Heftige frustratie ontstaat ook als je hond iets heel leuks aan het doen is (spelen, graven, snuffelen) en hij wordt onverhoeds bij zijn lurven gegrepen zodat hij daar niet mee door kan gaan. De meeste honden protesteren dan uit frustratie door bijvoorbeeld tegen te stribbelen of te gaan worstelen of door in iets (of iemand) te bijten, iets kapot te maken of te gaan blaffen. Als je hond iets erg leuks aan het doen is en je wilt dat afbreken zonder dat hij zo heftig reageert, is het belangrijk dat je goed van te voren communiceert. Niemand, ook een hond niet, houdt ervan om bij iets heel leuks abrupt onderbroken te worden. De meeste honden willen, net als mensen, graag iets eerst nog even afmaken. Als je ingespannen bezig bent met iets leuks, duurt het bovendien even voor iets tot je doordringt en je kunt omschakelen. Door alvast op een vriendelijke manier enkele malen duidelijk aan te kondigen dat je weg wilt (Ga je zo mee? We gaan naar huis) of dat je het genoeg vindt (Ga je er eens mee ophouden?) gaat je hond zich mentaal losmaken van zijn leuke bezigheid, zodat hij na twee of drie aankondigingen, gelijk komt als je hem echt roept. En mocht je onverhoopt hem dan toch nog in zijn kladden moeten pakken, dan is hij er op voorbereid. Want heus, honden zijn niet Oost-Indisch doof en ze steken ook geen dikke vinger op. Het zijn gewoon geen robots die gelijk in de houding springen.

Verwachting

Veel frustraties ontstaan doordat de hond door leerervaringen of routine de verwachting heeft dat er iets gaat gebeuren en dit gaat niet (gelijk) door. Frustratie alom. Daarom is het verstandig om je hond gelijk te leren dat zijn wensen niet altijd gelijk worden vervuld. Er wordt nogal eens aanbevolen om dingen niet steeds op strikt dezelfde tijdstippen of steeds in een bepaalde volgorde te doen. Helaas zijn intelligente honden er meester in om toch uit allerlei handelingen af te leiden wat er gaat gebeuren, zodat de verwachtingen ook dan alsnog hoog kunnen oplopen. Wat dan ook beter helpt om verwachtingen te temperen, is het steeds afbreken of onderbreken van een handeling die hoge verwachtingen schept; niet door terug te lopen en weer op de bank te gaan zitten (want dan komen ze je gelijk eraan herinneren), maar door steeds (meermalen) iets heel anders te gaan doen waarmee je zelf (even) druk bezig bent (naar de wc gaan, iets opruimen of schoonmaken, iets pakken, handen wassen etc.). Frustratie verzandt op die manier in teleurstelling en vervolgens in berusting. Zulke normale dingen achteloos gaan doen als je verwachtingen wilt temperen, werkt vaak veel beter dan oefeningen doen waarbij de hond moet blijven zitten en beloond wordt. Ze zitten zich dan alleen maar inwendig op te eten in afwachting van het verlossende woord. Communicatie erbij, 'even wachten' is ook belangrijk, omdat daarmee de verwachtingen worden bijgesteld. 'Even wachten' betekent: het gaat nog niet gebeuren' en dat is iets dat ze binnen de kortste keren in de gaten hebben.

Goed communiceren

Goed communiceren wat je wilt of wat je gaat doen, voorkomt veel frustratie over en weer. Bij je hond en bij jezelf. Honden willen, net als wij, graag weten waar ze aan toe zijn. De

meeste honden willen het bovendien graag 'goed' doen in onze ogen. Dan worden ze beloond, krijgen positieve feedback of iets lekkers. Veel honden moeten echter meestal maar raden wat hun baasjes van ze verlangen. Er wordt ze van te voren niets verteld, omdat men denkt dat de hond dat toch niet snapt. Dus leiden ze het maar uit de omstandigheden af, vullen het alvast in of raden er maar naar. En krijgen vervolgens op hun kop omdat ze 'drammen' of niet doen wat er gezegd wordt. Datzelfde gebeurt vaak als een hond ons probeert duidelijk te maken dat hij iets graag wil of nodig heeft. Veel honden worden niet gehoord of zelfs bewust genegeerd. Dat is jammer, want goed over en weer communiceren en naar elkaar luisteren, zorgt voor een goede verstandhouding en harmonie. En dat geeft altijd een goed gevoel.

KADER Chronische jeuk

Chronische jeuk komt door verschillende oorzaken helaas in toenemende mate voor bij (ras)honden. Hoewel er in neurofysiologisch opzicht verschillen zijn tussen chronische jeuk en (chronische) pijn, werken deze op elkaar in en hebben ze een vergelijkbaar welzijn-verminderend effect op gezondheid en welbevinden. Sommige mensen met chronische jeuk geven zelfs aan liever pijn dan voortdurend jeuk te hebben. Vermoeidheid door de constante fysieke irritatie en door gebrek aan (diepe) slaap, kunnen zorgen voor concentratiestoornissen en emotionele instabiliteit, vaak met een verminderd incasseringsvermogen en een korter lontje tot gevolg. Chronische jeuk kan leiden tot een toenemende gevoeligheid en een fixatie op de jeuk. Naast medicatie kan afleiding, in de vorm van fysieke en mentaal uitdagende bezigheden, zorgen voor vermindering van de fixatie, waardoor het welzijn en welbevinden van de hond kan worden verbeterd.