

Reguleren van emoties 8. Spel

Tekst: Elian Hattinga van 't Sant

Voor hersenonderzoekers die zich intensief met sociaal spel bij dieren bezig hebben gehouden, zoals Jaak Panksepp, is het zo klaar als een klontje: spelen is gewoon leuk. De stofjes die in de hersenen de belangrijkste rollen spelen bij spel zorgen namelijk voor een fijn en blij gevoel. Het hersenonderzoek geeft daardoor ook veel verhelderende informatie over de randvoorwaarden en omstandigheden die (samen) spelen zo leuk maken.

Twee soorten spel

Je kunt twee soorten spel onderscheiden: solitair spel, waarbij de hond in zijn eentje speelt en sociaal spel waarbij er fysieke interactie is met een ander leven wezen, meestal een andere hond of een mens. Mensen denken al gauw dat dit twee verschillende vormen van hetzelfde zijn, want in beide gevallen gaat het om vermaak en hebben onze honden plezier. Het onderzoek van Jaak Panksepp, maar ook van andere hersenonderzoekers, laat echter zien dat bij deze twee vormen van spel twee verschillende emotionele hersensystemen primair actief zijn; het SEEKING systeem en het PLAY systeem.

Solitair spel.

Het SEEKING systeem, dat elders vooral bekend staat als het 'beloningsstelsel', lijkt de aanjager van vrijwel alle gedrag te zijn. Het motiveert en stimuleert mensen en dieren om op zoek te gaan naar iets waar ze behoefte aan hebben, wanneer door de hersenen wordt gesignaleerd dat er een gebrek is aan iets dat belangrijk is voor het goed lichamelijk en geestelijk functioneren: eten, troost, een veilige, rustige of comfortabele plek, gezelschap, vertier... het kan werkelijk van alles zijn. Dat maakt het tegelijk soms lastig om te besluiten of iets solitair spel is of iets anders. Wanneer er overeenkomsten zijn tussen solitaire spelletjes van kinderen en (jonge) dieren herkennen wij dit vaak gemakkelijk als spel; zoals glijbaantje spelen of rondspetteren in ondiep water. Een goede definitie voor solitair spel lijkt dan ook gekenmerkt te worden door een combinatie van het hebben van plezier - waarbij het dier volkomen ontspannen is - en de 'doelloosheid' of 'zinloosheid' van het gedrag. Een hond die driftig aan het op en neer springen is om een speeltje te bemachtigen dat op een moeilijk te bereiken plek ligt, is niet aan het spelen, maar een hond die met een speeltje in zijn bek lukraak met een bal loopt te voetballen - zoals een van mijn honden deed - wel.

Onderstimulatie

Het is een mythe dat alleen jonge dieren graag en veel spelen. Er zijn allerlei individuele verschillen in de mate waarin dieren (en ook mensen), jong en oud, behoefte hebben aan het doen van solitaire spelletjes. Het ontdekken en verkennen van de (nieuwe) omgeving of nieuwe dingen - en óók het doen van spelletjes ermee - is inherent aan de werking van het SEEKING systeem. Het hoort bij het normale onderzoekende gedrag van dieren en mensen. De behoefte aan het doen van een spelletje - iets leuks - kan echter ook voortkomen uit een onderstimulatie van het SEEKING systeem. Niets leuks te doen hebben, waarbij een gevoel van verveling of zelfs depressie optreedt, maar ook het hebben van een andere negatieve emotie, zoals verdriet, kan ervoor zorgen dat een dier (of mens) op zoek gaat naar manieren om weer een goed gevoel te krijgen. Vertier en afleiding zoeken, zoals het doen van spelletjes, is daar één van.

Het veel doen van solitaire spelletjes is dus niet gelijk een indicatie is dat er iets mis is. Toch kan het geen kwaad om regelmatig te kijken naar de achterliggende emoties en behoeftes als een hond ze erg vaak doet. Heeft hij genoeg uitdaging? Wordt hij lang genoeg uitgelaten? Is zijn leven soms wat te eentonig of te voorspelbaar? Krijgt hij genoeg aandacht? Wordt hij niet teveel alleen gelaten? Krijgt hij genoeg vrijheid en gelegenheid om de dingen te doen die belangrijk voor hem zijn? Alleen al om te voorkomen dat een hond plotseling ontdekt dat het versnipperen van de kussens op de bank ook een heel leuk spelletjes is of dat het gedrag ontspoot. Uit solitair spel kan namelijk ook stereotiep of obsessief gedrag voortkomen, zoals staartjagen, schaduwjagen of graven in de waterbak, dat lastig af te leren is als het eenmaal een vaste gewoonte is geworden.

Dopamine

Dat komt onder meer door een van de neurotransmitters die in het SEEKING-hersensysteem een heel belangrijke rol speelt: dopamine. Het is een lichaamseigen stof die zorgt voor een bruisend, bijna euforisch gevoel van opgewektheid, zelfvertrouwen en energie, vergelijkbaar met de kick van cocaïne en amfetamine. Normaal gesproken geeft dat geen problemen, omdat je van dopamine niet steeds meer nodig hebt zoals bij drugs. Bij overprikkeling, bij een langdurige periode van stress of bij overstimulatie - teveel van hetzelfde - kan het SEEKING systeem echter ontregeld raken. Omdat dopamine steeds zo'n fijn gevoel oplevert, kunnen honden, net als mensen, dan door een leerproces verslaafd raken; ook aan spelletjes, zeker als die een flinke kick geven. Dat geldt niet alleen voor solitaire spelletjes zoals staart- en schaduw jagen, maar ook voor spellen en sporten waarbij de eigenaar faciliterend is, zoals bij flyball, pakwerk, schapen drijven, jachthondensport of bij het eindeloos met een werpstok gooien van balletjes. Bepaalde biochemische verschillen en erfelijke factoren kunnen er bovendien voor zorgen dat bepaalde honden(rassen), met name werkhonden(rassen), gevoeliger zijn voor ontregeling en verslaving dan anderen.

Tekenen van verslaving

Je kunt merken dat een hond behoorlijk verslaafd is als hij bij het spel erg opgewonden en heel fanatiek wordt; als hij het spel steeds herhaalt of wil herhalen en er moeilijk mee kan stoppen; als hij gefrustreerd reageert wanneer een poging wordt ondernomen om hem (op een leuke manier) te laten stoppen; en als de hond onrustig en prikkelbaar wordt wanneer hij fysiek niet in staat is/wordt gesteld om het spel te spelen. Zoals bij alle verslavingen wordt dan de grens tussen 'leuk' en 'niet zo leuk meer' voor alle betrokkenen overschreden; ook voor de hond.

Zo blijven **solitaire spelletjes** leuk:

- Het is belangrijk om te voorkomen dat een spelletje steeds achter elkaar herhaald wordt. Het is normaal als een hond na een paar keer zelf een spel afbreekt; dan is aan de behoefte voldaan en is het tijd voor wat anders. Pas daarom op dat je hem dan niet blijft stimuleren om door te gaan. Als je bijvoorbeeld erg moet lachen of uitgelaten blij doet – bijvoorbeeld als hij zijn staart probeert te pakken of op schaduwen jaagt - moedig je hem aan om er mee door te gaan en kan hij over zijn eigen grenzen heen gaan. Dat is voor een keertje helemaal niet erg, maar als na een paar keer blijkt dat je hond lang door blijft gaan, kun je het spel beter gelijk afbreken door bijvoorbeeld weg te lopen en hem te roepen of door hem af te leiden met iets lekkers om op te kauwen.

- Overstimulatie ligt ook op de loer bij veel uitdagende en competitieve hondensporten waarbij beloningsgericht getraind wordt. Deze zijn namelijk vaak gebaseerd op solitair spel (hard ergens naar toe rennen om iets te pakken, te vangen, te drijven of te zoeken). Door veelzijdig, afwisselend, kort en vooral ook niet te vaak (niet meer dan een of twee keer per week) te trainen - waarbij je ook je eigen ambities in de gaten houdt - blijft het 'gewoon' leuk voor je hond.
- Het is een misvatting dat het nodig is voor zijn geluk om je hond steeds maar bezig te houden of te stimuleren om iets te doen met allerlei apparaten en puzzeltjes. Dat is zeker leuk van tijd tot tijd, maar pas op dat je niet overdrijft. Honden hebben behoefte aan uitdaging, maar nog veel meer aan rust, zeker in deze hectische maatschappij die een aanslag doet op hun incasservermogen. Dagelijkse lange wandelingen van minstens een uur, helemaal los van de lijn, op afwisselend terrein waar wat te ontdekken en te snuffelen valt en de hond zijn eigen gang mag gaan, stimuleren je hond ook en houden op een ontspannen, natuurlijke manier het SEEKING systeem op orde.

Sociaal spel

Ook sociaal spel geeft een goed gevoel, maar op een heel andere manier dan solitair spel. In het PLAY-hersensysteem wordt de motivatie tot spel namelijk gereguleerd door endogene opioïden, stofjes vergelijkbaar met morfine. In plaats van opwekkend en bruisend, werken opioïden echter dempend en kalmerend. Ze geven een gevoel van intense tevredenheid en verbondenheid, en zorgen ervoor dat pijn minder gevoeld wordt. De opioïden die betrokken zijn bij sociaal spel, spelen ook een grote rol bij de andere sociale hersensystemen, zoals het GRIEF en CARE systeem. Uit onderzoek komt globaal steeds hetzelfde naar voren: wanneer het gehalte aan opioïden laag is ontstaat er een behoefte aan sociaal contact, in de vorm van liefdevolle verzorging en aandacht, troost of samen spelen. Omdat de basale opioïde gehalten per dier sterk kunnen verschillen, kunnen er grote verschillen bestaan in de spelbehoefte van ieder individu. Sommigen spelen graag en veel, andere nauwelijks.

Opioïden

Wanneer een hond leuk met een ander speelt, gaat het gehalte aan endogene opioïden omhoog. De behoefte om te spelen stabiliseert en neemt vervolgens af als er voldoende of zelfs een overmaat aan opioïden actief zijn. Dat betekent dat bij sociaal spel bij beide dieren meestal ergens een moment bereikt wordt waarop de spelbehoefte afneemt en het spel soms zelfs niet meer leuk gevonden wordt. Omdat dit moment zelden gelijk valt, is er vaak maar een dier dat wil stoppen, terwijl de ander nog wil doorgaan. Honden die elkaar goed kennen en een goede, vriendschappelijke band hebben of die uitgesproken empathisch zijn, houden meestal rekening met elkaar; ze stoppen met spelen als een van beide aangeeft het genoeg te vinden. Als honden minder empathisch zijn, minder op elkaar zijn ingesteld of elkaar niet goed kennen dan kan het verschil in spelbehoefte echter ook tot ruzie of zelfs een vechtpartijtje leiden, omdat bij het dier dat nu 'lastig gevallen' wordt irritatie kan ontstaan, terwijl bij de ander frustratie ontstaat omdat de ander niet meer wil spelen.

Spelvoorwaarden

Doordat sociaal spel net als solitair spel belonend is en ook dopamine er een (veel beperktere) rol bij speelt, bestaat er ook hierbij een zeker risico op spelverslaving, althans als een hond altijd erg leuk kan spelen met een ander (mens/hond). Om echt leuk te zijn moet het spel echter wel aan bepaalde voorwaarden voldoen. De bioloog Marc Bekoff die zich ooit

uitvoerig in spel verdiepte, was van mening dat honden dan even vaak van rol moesten wisselen. Uit onderzoek is gebleken dat dit laatste -fifty-fifty – in de praktijk heel vaak niet gebeurt. Belangrijker lijkt dan ook te zijn dat honden zich allebei prettig voelen bij wat er fysiek gebeurt en vertrouwen hebben in de ander; dat ze het soort spelletje (worstel-, trek- of renspelletje) leuk vinden; en dat ze plezier hebben in de rol die ze spelen (van achtervolger of achtervolgde, van onderliggende of bovenliggende partij, van hebbert of krijger van een speeltje).

Ongedwongen

Belangrijk voor spelplezier is ook dat er ongedwongen samen wordt gespeeld, met wederzijds plezier en goedvinden. Want dat laatste is lang niet altijd het geval. Honden lijken ook, net als bij solitair spel, gebruik te maken van sociaal spel als een manier om af te komen van allerlei milde onlustgevoelens, zoals teleurstelling, verveling, frustratie, stress of onzekerheid – een soort psychologische zelf-medicatie. In die gevallen is er vaak sprake van een bepaalde mate van tegenzin bij de ander, omdat deze niet echt wil spelen, maar meer als een soort doekje voor het bloeden tot spelen gedwongen wordt. Heeft een hond hierbij steeds succes, dan kan hij zich ontwikkelen tot een vaak wel heel vriendelijke, maar toch erg platwalserige bully. Daarmee prijst hij zich gelijk uit de markt, want niemand speelt graag met een bully, zo blijkt overduidelijk uit onderzoek. Maar niet iedere hond laat dat even duidelijk merken: er zijn ook ‘me too’ honden die iets overkomt of laten gebeuren. Dat laatste blijkt ook te gelden bij sociaal spel van een hond met zijn baasje: wie zijn hond bij een spelletje voortdurend in het rond commandeert, bederft al zijn speelplezier, ook al gaat de hond er misschien uit braafheid mee door.

Zo blijft **samen spelen** (met mensen, kinderen, andere honden) leuk:

- Blijf goed kijken of het voor beide partijen ook echt leuk en ongedwongen is (ook als jij zelf degene bent die met de hond speelt). Hebben ze allebei een losse, ontspannen houding en een blij ‘spelgezicht’? Gaat het er gemoedelijk aan toe? Gunt de een de ander af en toe de ‘overwinning’? Verlopen rolwisselingen soepeltjes? Dan zie je gemakkelijker wanneer het ‘genoeg’ is en tijd om over te gaan tot de orde van de dag.
- Is er sprake van eenrichtingsverkeer, waarbij de ene hond de ander voortdurend gebruikt als trampoline of stelselmatig omverloopt? Is het spel erg wild, onbeheerst en ruw? Zie je dat een van beide honden veel opgewondener en fanatieker is dan de ander? Zie dat een hond van zich af snebt? Dan kun je beter je hond gelijk uit de situatie halen: leidt hem af, neem hem mee, geef hem wat anders te doen of doe hem aan de lijn en geef hem wat lekkers.
- Pas op voor verslaving. Kan je hond zich alleen maar vermaken door met een ander (mens of hond) te spelen? Heeft hij er moeite mee om te stoppen? Raakt hij helemaal door dolle heen als hij een andere hond ziet? Is hij erg gefrustreerd als samen spelen niet lukt of mag? Dan kun je hem beter niet onbepaald laten spelen en wordt het misschien tijd voor wat meer lange, eenzame wandelingen en meer alternatieve bezigheden waar hij ook blij van wordt zonder obsessief te worden.