

Emotie regulatie volgens het schema van Gross deel 1.

Elian Hattinga van 't Sant

Emoties spelen een grote rol bij de manier waarop dieren en mensen de wereld inkleuren. Het hebben van heftige emoties, vooral onplezierige, maar ook heel plezierige, is echter voor een op overleven gericht organisme niet altijd even 'handig' omdat het gepaard gaat met fysiologische verschijnselen die het gewone, dagelijkse functioneren - het zorgen voor je natje en je droogje - in de weg kunnen staan. Goed, gezond en op tijd eten schiet er bijvoorbeeld bij een verhoogde staat van emotionele opwinding meestal bij in – uit angst, boosheid of bezorgdheid, maar ook uit verliefdheid of uit opwinding bij voorpret, heb je daar geen tijd voor. Normaal gesproken zorgen complexe fysiologische en cognitieve processen bij dieren en mensen er daarom voor dat de emoties weer getemperd worden. Als een dier of mens permanent in een sterk verhoogde staat van emotionele opwinding zou verkeren, is de kans groot dat hij daaraan onderdoor gaat. Ieder dier en mens doet dus automatisch uit zichzelf aan emotieregulatie om weer in balans (homeostase) te komen: ze passen hun gedrag (tijdelijk) aan of ontwikkelen op basis van hun ervaringen soms hele coping strategieën, die ze vaak onbewust, maar soms ook heel erg bewust toepassen.

De Amerikaanse, in emotieregulatie gespecialiseerde hoogleraar psychologie James Gross onderscheidt vijf verschillende manieren waarop mensen dit doen. Eén daarvan, zoals 'cognitive change' lijkt vooral aan mensen voorbehouden te zijn. Je geeft dan een gebeurtenis een andere of minder zware emotionele lading, door bijvoorbeeld te denken als een goede bekende je passeert zonder goedendag te zeggen: hij zal wel haast hebben. Daardoor voel je je minder teleurgesteld of gekwetst. Omdat dit een inwendig denkproces is, is het lastig om vast te stellen of honden ook zoiets helemaal uit zichzelf doen. Waarschijnlijk wel, want uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat honden vergevingsgezind zijn, althans voor degenen met wie ze een goede band hebben.

Verschillende manieren

De andere manieren uit Gross' schema kennen we echter allemaal bij onze honden. Bij 'situation selection' gaan ze, als ze de keuze hebben, situaties uit de weg of zoeken die juist op omdat die hen onplezierige of juist plezierige emoties geven. Ze vermijden bijvoorbeeld een pad waarvan ze weten dat ze langs het huis komen van een agressieve hond die vaak buiten zit of maken ter plekke een omtrekkende beweging. Of ze willen niet bij je komen als je boos KOM HIER staat te schreeuwen en komen juist wel bij je als je vriendelijk praat en

ze wat lekkers geeft.

Als ze in een onplezierige situatie terecht komen en ze kunnen zich er niet zo snel aan onttrekken, doen honden ook vaak aan ‘situation modification’. Daarbij proberen ze de situatie om te buigen naar iets dat een prettiger gevoel geeft. Er zijn bijvoorbeeld heel veel honden die een opdringerige of zich intimiderend gedragende hond uit gaan lopen dagen om te spelen; niet omdat ze die hond zo leuk vinden, maar juist omdat ze van diens gedrag de griezels of de rimram krijgen. Ook veel honden die aan de lijn zitten en zich doodvervelen omdat de baas op straat eindeloos staat te kletsen, proberen deze tot een andere actie te verleiden door bijvoorbeeld in zijn zakken met ballen of beloningsbrokjes te gaan zitten wroeten, poten of kopstootjes te geven of met een andere hond te gaan spelen als die vlakbij is. Ik ken een hond die altijd mee gaat op bezoek en die, als ze vindt dat het lang genoeg heeft geduurd, de jas van haar baasje pakt en daarmee aan komt zeulen: Kom, we gaan!

Lukt het een hond niet om aan een onplezierige situatie te ontkomen of deze te veranderen, dan kan hij gaan doen aan ‘attentional deployment’: hij richt zijn aandacht volledig op iets anders. Dit gedrag zien we bijvoorbeeld buiten wanneer honden voor een foto of tijdens de training enkele minuten verplicht moeten blijven zitten of liggen, terwijl ze liever wat anders zouden gaan doen. Ze gaan dan bijvoorbeeld omhoog zitten kijken naar voorbij vliegende vogels, snuiven de luchtjes op die aan komen waaien, concentreren zich op een voorbijkomende mier of bestuderen uitvoerig een polletje gras.

Tenslotte doen honden ook aan ‘response modulation’, waarbij ze de expressie van hun emotie een andere vorm geven die de druk van de ketel haalt. Ze gaan bijvoorbeeld hard rondjes rennen als ze overmatig blij zijn bij een ontmoeting of pollen gras uitrukken als ze geïrriteerd zijn en eigenlijk graag even een ander te grazen willen nemen. Of ze onderdrukken hun emotie helemaal, met name als de expressie ervan sociaal ongepast is of als ze een relatie goed willen houden. Zo houden de meeste honden zich in en bijten niet van zich af als degene die hun irritatie opwekt een pup, hun geliefde baasje, ‘hun’ mensenkind of de imposante kanjer van een buurhond is, terwijl ze dat in eerste instantie wel wilden doen.

Figure 1: The Process Model of Emotion Regulation Proposed by Gross (1998a)

