

Emotie regulatie volgens het schema van Gross. Deel 2.

Tekst: Elian Hattinga van 't Sant

Mensen bepalen doorgaans wat honden mogen en moeten, hoe vaak en wanneer. Dus worden honden gedwongen aan de lijn langs plaatsen en wezens te lopen die ze liever zouden vermijden, omdat het de kortste route is, omdat de baas vindt dat de hond zich niet zo aan moet stellen of omdat het niet anders kan. Ze mogen geen graspollen uit het trainingsveld rukken als ze zich vervelen, want het veld moet heel blijven. Ze mogen niet overal hun poot tegen optillen als ze erg opgewonden zijn, want dat vinden we vies. We hebben ook liever niet dat ze van de huiskamer een racebaan maken. En zo kunnen we wel even doorgaan. Hoe begrijpelijk ook, het betekent echter wel dat je behoorlijk vaak ingrijpt in de autonomie en keuzevrijheid van je hond: hij krijgt daardoor meestal niet de kans om zijn emoties naar eigen voorkeur te reguleren. En dat kan allerlei ongewenste effecten hebben op zijn emotionele welzijn en/of zorgen voor allerlei andere ongewenste emotionele uitingen. Daarom is het belangrijk om de emoties van je hond zó in banen te leiden dat niet alleen jijzelf, andere mensen, andere honden en andere dieren er geen last van hebben, maar je eigen hond zelf ook niet.

Het schema van de in emotieregulatie gespecialiseerde hoogleraar James Gross kan daar hulp bij bieden:

‘Situation selection’: het uit de weg gaan van een situatie die ongewenst emotioneel gedrag oplevert.

‘Situation selection’ is vaak de eenvoudigste. Je hoeft alleen maar te kijken naar wat een situatie of plek emotioneel met je hond (en dus meestal ook met jou) doet. Wordt hij er bang, onhandelbaar of agressief van? Breekt hij uit vreugde de tent af of walst hij iedereen en alles omver? Ben je ergens niet meer in beeld omdat hij daar een leuke hobby gaat uitoefenen? Ga de plek of situatie dan uit de weg, tenzij het echt niet anders kan. Loop dus niet door de straten die je hond doodeng vindt, ga niet naar het park waar hij steeds gaat knokken met andere honden, ga niet naar het bos waar hij achter de konijnen aangaat en uren achter de horizon verdwijnt, neem hem niet meer mee naar de vrienden met lage salontafels waar hij alles vanaf kwispelt. Zoek alternatieven. Vermijd die straten of neem de auto; ga naar andere, meer geschikte uitlaatplaatsen waar weinig honden komen of waar geen konijn te vinden is. Laat hem thuis of in de auto als je op bezoek gaat. Dat kost veel minder stress, energie,

verdriet en ergernis en is ook veel minder belastend voor de hond dan eindeloos counter-conditioneren.

‘Situation modification’: elementen veranderen in een situatie die voor ongewenst emotioneel gedrag zorgt.

‘Situation modification’ is vaak ook vrij gemakkelijk te realiseren in de gevallen dat je onverhoeds toch midden in een situatie belandt die voor veel emotionele opwinding bij je hond zorgt. Je kunt bijvoorbeeld voorwerpen die voor onrust zorgen (speeltjes, ballen, etenswaar, kauwkluisen of voorwerpen die de hond eng vindt) weghalen en ver wegstoppen; of je kunt je hond iets lekkers om op te kauwen of aan te sabbelen geven; je kunt andere mensen vriendelijk verzoeken of instrueren iets wel of juist niet te doen; of je kunt zelf iets heel anders gaan doen.

Een van de simpelste manieren om vooral blijde opwinding tot bedaren te brengen met het veranderen van de situatie, is: je hond (even) aan de lijn doen en, indien nodig, weggaan. Dat is handig als je hond steeds maar tegen iemand wil opspringen omdat hij die zo aardig vindt, niet van ophouden weet met spelen, tot vervelens toe naar een voor hem leuke plek gaat terwijl jij dat niet wilt. Je begrenst je hond ermee, zonder dat je hem eindeloos moet terugroepen, verbieden of commanderen. Als je dat doet voordat iets uit de hand gaat lopen, ontstaat er maar weinig frustratie en als je je hond er gelijk wat lekkers bij geeft, is het nog leuk voor allebei ook.

Kinderhekjes zijn trouwens ook voor honden reuze handig als je bijvoorbeeld even niet wilt dat je hond voor het aanrecht staat te trappelen of in blijde verwachting de keukenvloer in beslag neemt terwijl je eten klaar staat te maken. Het geeft veel minder frustratie en teleurstelling dan hem weg te sturen naar zijn mand of bench, omdat hij er toch een beetje bij kan zijn.

Je kunt de situatie ook veranderen door een hond zijn zin te geven. Vindt je hond het tijd voor zijn uitje of zijn eten en raakt hij gefrustreerd omdat jij maar niet opschiet? Geef hem gewoon zijn zin, ook al is het misschien nog geen tijd. Honden kunnen soms dringend laten weten dat ze denken dat het tijd is voor iets, terwijl dat volgens jouw horloge niet zo is. Veel mensen zijn bang dat als ze daaraan toegeven de hond ‘de baas wordt’ en zijn eigenaar gaat ‘dicteren’ wat hij moet doen. Maar honden zijn geen machines en hun stofwisseling kan nu eenmaal variëren. Door hem bijvoorbeeld alvast een handje brokjes in zijn bak te geven of hem even mee naar buiten te nemen, neem je de frustratie weg, is hij tevreden en ontstaat er helemaal geen machtsstrijd.

‘Attentional deployment’: afleiden of je hond laten focussen op iets anders

Kun je een situatie niet uit de weg gaan of veranderen, dan kun je proberen om ‘attentional deployment’ in te zetten en de hond helemaal te laten focussen op iets anders. Erg lekker voer, een favoriet speeltje of een bal in je hand onder zijn neus houden zijn daarbij natuurlijk voor de hand liggende middelen. Brokjes in het gras gooien en hem daar naar laten zoeken is voor de liefhebbers van eten vaak ook een goed idee, zolang er geen andere honden in de buurt zijn en er competitie kan ontstaan. Zelf iets gekks of onverwachts doen, zoals met een vreemd stemmetje gaan praten, rare geluiden maken, ergens op tikken, iets (laten) bewegen of wijzen naar iets in de verte willen ook wel eens werken. Het zijn echter middelen die vaak maar even helpen. Zeker als de emotie van de hond erg heftig is, dan lukt het maar zelden om hem met zulke dingen langere tijd af te leiden. Als je echter dit soort middelen inzet op het moment dat je ziet dat de hond in emotionele opwindning dreigt te komen, is het soms voldoende om even iets te doorbreken en emotionele escalatie te voorkomen.

‘Cognitive change’ en ‘reappraisal’: ‘omstemmen’ of de situatie een andere emotionele lading geven.

‘Cognitive change’, is iets wat in veel trainingen en therapieën bij ernstige emotionele gedragsproblemen zoals (angst)agressie wordt geprobeerd. Je probeert dan de negatieve emotie te veranderen, door de hond te laten ervaren dat het niet (meer) nodig is om bang of boos te zijn, door bijvoorbeeld honden die bang zijn voor andere honden, (geleidelijk) bloot te stellen aan vriendelijke honden of door ze in een groep met kalme, vriendelijke honden te zetten. Of door lachend iets waar de hond bang voor is, op te pakken en weg te gooien.

‘Cognitive change’ is echter, net als bij mensen, uitermate lastig als een hond al over langere tijd een duidelijke ‘mening’ heeft gevormd en/of zijn emoties heel erg heftig zijn (zoals bij een fobie of een post traumatische stress stoornis) zodat er haast niets meer tot hem doordringt. Alleen als je er heel snel bij bent, in het prille beginstadium, heb je een goede kans dat je echt wat kunt veranderen, omdat de neurale padjes in de hersenen nog niet zo zijn ingesleten en er nog relatief gemakkelijk nieuwe padjes kunnen worden gemaakt. Je kunt dan een hond nog vrij gemakkelijk ‘omstemmen’ door hem te laten zien of merken dat het allemaal zo erg niet is.

‘Response modification’: veranderen of onderdrukken van de wijze waarop de emotie wordt geuit.

Bij ‘response modification’ probeer je niet de emotie zelf ten opzichte van iets of iemand te veranderen, maar probeer je ervoor te zorgen dat de hond uit zichzelf een bepaalde uiting van de emotie onder invloed van beloning of straf verandert of onderdrukt. Je kunt bijvoorbeeld een hond die uit vreugde bij de begroeting in je kleren hapt, een leuk speeltje voorhouden om in te happen. Het is vaak erg moeilijk om uitingen van heftige negatieve emoties, zoals angst en boosheid, te veranderen met beloningen voor ander gedrag, omdat negatieve emoties positieve meestal overschaduwen en er veel tijd en geduld voor nodig is. Helaas weten trainers vaak dat een hond uitingen van angst of boosheid of juist hevige opwindning uit vreugde alléén uit zichzelf onderdrukt als daar een grotere angst voor (pijnlijke) straf tegenover staat. Veel eigenaars zijn helaas dankbaar voor zo’n ‘quick-fix’.

Het is nog onduidelijk hoe slecht het uit zichzelf onderdrukken van emoties precies is voor een mens of dier. Onderzoeken bij mensen zijn daar niet eenduidig in. Het lijkt erop dat het onderdrukken van negatieve emoties slecht uitpakt voor de gezondheid, terwijl het onderdrukken van positieve emoties vooral gevolgen lijkt te hebben voor het (sociaal) welbevinden en sociale relaties met anderen onder druk zet. Duidelijk is inmiddels wél dat het moeten onderdrukken van emoties onder dwang of bedreiging emotionele, sociale en fysiologische schade aanricht bij mens en dier.

De hierboven beschreven praktische manieren om emoties te reguleren, werken echter niet altijd en ook niet bij alles en iedereen. Het hersenonderzoek van Panksepp en andere onderzoekers laat zien dat in de hersenen per emotie veel verschillende neurotransmitters, hormonen en peptiden betrokken zijn, waarvan de gehaltes ook nog per individu en per situatie verschillen. Dat betekent in de praktijk dat bepaalde regulerende maatregelen niet helpen bij de ene emotie en bij de andere wel en bij het ene individu wel en het andere niet. Je zult er dus zelf uit moeten zoeken wat wel en wat niet voor jou en je hond goed werkt.

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

