

Att våra programmeringar kan låsa ett möjligt utvecklingsläge genom negativ förväntan styrks av det faktum att många hundar förändras vid omplacering. Plötsligt kan hunden som tjöt i fria foljet, batade blöta underlag och sprang långsamt på inkallning vara tyst, springa fort och lägga sig snabbt på en lerig appellplan.

Foto: Siri Renée Richter Jungersen

Välmenande förklaringsmodeller SOM HÄMMAR UTVECKLING

Text: Sharon Emanuel

Det är lätt att fastna i att prata om sin hund i negativa termer, när problem dyker upp i träningen och hunden inte utvecklas så som vi hoppats på. Självklart måste vi kunna prata om våra hundars svagheter för att utveckla dem, men när vi använder termer som exempelvis stress, hög förväntan eller låg motivation medför det risker som definitivt inte hjälper oss att utveckla hundarna. Sättet vi tänker, förstår och pratar om våra hundar är av avgörande betydelse.

På gott och ont är vi alla experter på våra egna hundar. När vi möter motgång i träningen, letar vi självklart efter svar på varför problemen uppstår. Ofta används termer som tex "stress, låg motivation, hög förväntan, hårdhet, vekhet, brist på föremålsintresse" mfl. när vi vill förklara varför det blir fel i träningen. Ur detta växer förklaringsmodeller fram och det är lätt hänt att hunden får en generell etikett runt halsen och att alla svagheter och problem i träningen efterhand förklaras i relation till denna etikett.

Vad händer när vi använder onyanserade förklaringsmodeller?

Förklaringsmodeller är bra om de grundar sig på en relativt objektiv analys. Analysen bör ta hänsyn till både hundens förmågor, erfarenheter, den specifika situationen och i synnerhet de egna förmågorna.

När vi använder förklaringsmodeller som beskriver hundens beteende eller inställning i onyanserade termer (tex som stressade), skildrar vi den som varande statisk i samma negativa tillstånd. Det medför en risk för att vi inte ser variation och därmed överser att hunden kanske "ger sken av stress här, men faktiskt inte där, att hunden verkar omotiverad där – men faktiskt inte här" etc.

Det finns även fara för att vi omedvetet tillåter oönskade beteenden för att vi har en överordnad förklaring på varför de uppstår och därför accepterar dem. Oönskade ljud förklarar vi exempelvis ofta med stress, frustration eller för hög förväntan, när det kanske egentligen handlar om brist på koncentrationsför-

måga, förståelse för uppgiften, fel uppgiftstanke eller något helt annat. Som en naturlig följd av denna acceptans, är det lätt hänt att vi anpassar metoder, kompenserar hunden eller undviker att försätta oss i vissa situationer.

Med onyanserade analyser, de välmenande anpassningar vi gör och förväntningen om samma oönskade inställning eller beteende hos hunden, även i situationer som är väldigt olika, säkrar vi att hunden definitivt inte utvecklas.

Förväntningarnas betydelse

Det finns forskning som styrker att det kan vara förväntan på hur en situation faller ut som avgör utfallet snarare än den faktiska förmågan i situationen. Det finns även forskning som visar att vi är benägna att se det vi vill och förväntar oss att se.

När vi tänker negativa tankar och pratar om våra hundar i negativa termer skapar vi små berättelser. När vi pratat om den stressade hunden eller om hunden som går ner sig på tävling tillräckligt

Ett sinnestillstånd, beteende, vilja, förmåga och engagemang påverkas av en rad olika faktorer, exempelvis relationer och specifika stimuli i olika situationer. Därför är det inte rättvist att skildra hunden som varande statisk och konstant i ett och samma negativa tillstånd vilket ofta händer när vi använder termer som hög förväntan, stress m fl.

många gånger, blir den berättelsen snart som en sorts programmering i huvudet på oss. När en programmering väl sitter fast, är det svårt att göra objektiva tolkningar och se nyanser. Av negativ programmering uppstår negativa förväntningar som ett brev på posten.

Rättvisa analyser, nya programmeringar och positiva förväntningar

I stället för att vi nöjer oss med att förklara hundens problem som t ex stressrelaterade, kan vi försöka förstå beteendet och inställningen hos hunden och de egna känslorna, genom att fråga oss själva;

- Vad menar jag egentligen när jag säger att min hund är för stressad (eller andra problem)?
- I vilka situationer upplever jag det som ett problem?
- Vad är det min hund gör som jag tycker är tecken på stress?
- När kände jag att han visade stress senast?
- Minns jag någon situation där jag inte upplevde honom så?
- Vad kännetecknade den situationen i så fall?
- Hur påverkar det mig när jag upplever att han blir 'så där'?

Att ställa sådana typer av frågor gör att fler nyanser och nya insikter träder fram. Vi tvingas då beskriva precis hur vi upplever situationen och vad vi egentligen menar med exempelvis stress.



Med hänvisning till forskning om betydelsen av förväntningar finns det all anledning att förvänta sig det bästa när vi går ut och tränar eller tävlar. Det värsta som kan hända är att vi varit glada och förvåntansfulla i onödan.
Foto: Peter Bovet

handlar alltså inte om att få tyst på "radion", men om att kunna "byta kanal".

En effektiv strategi till att bli mer observerande istället för tänkande är att ge de negativa berättelserna "namn", när de knackar på. "Visst det ja, nu spelar den där berättelsen i mitt huvud igen om "den stressade hunden som tjuvar av förväntan i fria följet". Det handlar alltså inte om att undanröja tankarna men om att hantera tankarna genom att få distans till dem och om att inse att det är just bara tankar – ingen sanning.

Om gamla berättelser och programmeringar ska ut, ska nya in. Därför måste jakten sättas in på att leta efter de styrkor och kvalitéer hunden faktiskt har och om att träna på att prata så positivt om hunden som vi bara kan, så ofta vi kan. När en svaghet identifierats i träningen kan vi leta efter styrkor hos hunden som kan kompensera brister. Vi kan även välja att ge mer uppmärksamhet till det som faktiskt fungerar bra, och fokusera på hur vi vill att det egentligen ska se ut och vilken känsla vi vill ska vara den bärande i träningen. Att träna oss själva på att ha skyhöga förväntningar varje gång vi går ut på träning eller tävling är också något vi medvetet kan fokusera på.

Sammanfattningsvis

Om vi vill utveckla våra hundar måste vi givetvis se och prata om deras svagheter. Dock finns det anledning att använda de generella termer som nämnts i artikeln med en viss försiktighet. Risken är inte bara att vi tappar nyanser, anpassar metoder och accepterar oönskade beteenden. När negativa termer som dessa används ofta medverkar de till att negativa programmeringar fastnar hos oss och färgar tolkningen när vi vill förstå varför problem uppstår i träningen. I stället bör vi sträva efter att neutralt och utan värderingar beskriva vad hunden faktiskt gör eller inte gör. Vi bör även ge mer uppmärksamhet till betydelsen av situationen, hundens förmågor och i synnerhet de egna förmågorna i våra analyser. När vi blir medvetna om betydelsen av våra egna förmågor - våra inre föreställningar, känslor, sätt att tänka och prata om hunden kan vi utveckla strategier för att skapa nya positiva berättelser och programmeringar som hjälper oss att utveckla hundarna genom höga förväntningar och rättvisa analyser. □

En annan strategi i strävan efter att se sin hund på ett mer neutralt och icke värderande sätt handlar om att väcka sitt observerande jag till liv. Om vi tänker att vi har en tänkande sida (den som planerar, analyserar, minns, jämför, mm) och en observerande sida (där vi är uppmärksamma, märker, fokuserar och uppfattar men utan att analysera och värdera) så är det den sistnämnda vi ska utveckla för att bli fri från gamla berättelser och programmeringar. Om vår tänkande sida skuggar för den observerande sidan i hundträningen ger vi nämligen mer fokus till tankarna och våra gamla berättelser än det som faktiskt händer i stunden.

Att tränga undan den tänkande sidan, fungerar dock mindre bra för de flesta – ofta kommer tankarna som en flodvåg och gör sig påmindra med kraft. Det

STRESSAD – KANSKE?
FRUSTRERAD – KAN HÄNDA?
FÖR HÖG FÖRVÄNTAN
– MÖJLIGEN? ELLER KANSKE
RENT AV OKONCENTRERAD, MED
FEL UPPGIFTSTANKE ELLER
MED ERFARENHETEN ATT DET
INTE LÖNAR SIG ATT
VARA ENGAGERAD.



Foto: Malin Johansson