

DE UNIEKE BAND TUSSEN BAASJE EN BEEST

Roos Vonk

Mens en hond zijn al zo lang samen dat ze elkaar veel beter aanvoelen dan andere soorten. Hoogleraar psychologie Roos Vonk, die zelf de bank deelt met twee viervoeters, over onze unieke 'co-evolutie'.

Mijn eerste hond adopteerde ik als pup. Voordat hij kwam, was ik net een aanstaande moeder: ik kocht een knus mandje, reismand, speeltjes, drinkbak en andere tutdingen. Ik voelde me in blijde verwachting. Toen hij er eenmaal was, nam ik hem overal mee naartoe en vond alles leuk wat hij deed. Zo grappig hoe hij hardlopers aan de broek hing of iemands schoenveters lostrok! Precies die schattigheid die ouders ook altijd zien wanneer hun peuters overlast veroorzaken.

Een vriendin zei: 'Heerlijk, hè? Dat had ik ook toen mijn kinderen pas geboren waren – net een soort verliefdheid.' Verliefd? dacht ik verwonderd – ja, eigenlijk had het daar best iets van, zonder de passie. Ons brein heeft twee systemen die komen kijken bij liefde: hartstocht en hunkering enerzijds, beïnvloed door onder meer dopamine; hechting en intimiteit anderzijds, onder invloed van 'knuffelhormoon' oxytocine. Het tweede lijkt rechtstreeks toepasbaar op onze relatie met honden. Niet alleen met honden trouwens: je kunt dezelfde innigheid voelen met een kat, heb ik ervaren. Maar met honden ontdekte ik iets extra's. Katten zijn van nature geen sociale dieren: ze zijn onafhankelijk, dat is wat we zo in hen waarderen. Honden zijn echte groepsdieren, net als mensen. Ik ontdekte dat mijn hond altijd oplette waar ik ging zitten en er dan gezellig bij kwam. Dat hij superblij werd als er mensen op bezoek kwamen of als we met een groepje gingen wandelen, en bezorgd omkeek als iemand de andere kant op ging. Hoe meer zielen hoe meer vreugd. Ik begon te denken dat je misschien hierdoor met honden meer een soort gezinsgevoel hebt: omdat ze net als wij roedeldieren zijn.

Toen wist ik nog niet dat er iets bij komt wat de band tussen mens en hond zo vanzelfsprekend en natuurlijk maakt. De hond – toen nog wolf – was het eerste dier dat door mensen gedomesticeerd werd. Onlangs bleek dat hond en mens al zo enorm lang samen optrekken dat ze een goed deel van hun evolutie gezamenlijk hebben doorgemaakt. Er werd een wolf gevonden die zo'n 35.000 jaar terug leefde en dezelfde voorvaderen had als onze hedendaagse, gedomesticeerde hond. Bedenk dat de mens zo'n 40.000 jaar geleden naar Europa kwam. Mens en wolf hadden elkaar dus snel gevonden, in een tijd dat mensen nog leefden als jagers-verzamelaars (ruim voordat de landbouw ontstond die ons leven drastisch veranderde). In de evolutie is het brein van mens en wolf afgestemd geraakt op die andere soort, waar ze gedurende die

hele periode contact mee had.

Dat mens en hond het al die tijd met elkaar uithielden, is vermoedelijk mede te danken aan de enorme teamspirit van deze rasechte roedeldieren. Ze vinden het heerlijk om samen te zijn, ze doen alles samen: spelen, jagen, een prooi delen. Zoals wolven kunnen huilen wanneer een belangrijk groepslid weggaat, zo kunnen mijn honden ook bij het hek zitten als een geliefd familielid vertrekt. Ze huilen dan een echte wolvenhuil die ik verder nooit van ze hoor.

Kijkt het baasje?

In hun lange, gezamenlijke geschiedenis zijn mens en hond goed op elkaar ingespeeld geraakt. In een onderzoek maakten honden onderscheid tussen boze en blijde mensengezichten. Dat is op zich nog niet zo indrukwekkend, maar ze konden dat zelfs als ze alleen de bovenste helft (ogen) of onderste helft (mond) van een gezicht zagen. Wanneer ze alleen de mond zagen, leidden ze daaruit af welke stand van de ogen en wenkbrauwen daarbij hoorde en vice versa. Dit wijst erop dat honden, net als mensen, in hun brein een soort mentale kaart hebben van het mensengezicht en de mensenmimiek.

Een andere bijzonderheid is dat honden een theory of mind lijken te hebben, althans waar het mensen betreft: een besef van hoe de ander de wereld waarneemt. Honden volgen de blik van de baas om te zien waar die naar kijkt, zodat ze kunnen anticiperen op wat hij van plan is. Als ze iets niet mogen pakken, pakken ze het vaak toch zodra de baas zich omdraait of de ogen sluit: ze beseffen dus dat de baas het op dat moment niet ziet.

Niet alleen begrijpen honden dat iemands blikrichting nuttige informatie geeft over wat hij ziet, ze begrijpen ook een typisch menselijke uiting: de wijzende vinger. De meeste dieren en ook jonge mensenkinderen kijken naar de vinger zélf in plaats van naar waar deze op gericht is. Begrijpen dat een vinger verwijst naar iets anders verderop, is het begin van symboolbewustzijn: het besef dat iets (een vinger, symbool, woord) kan verwijzen naar iets anders dat niet ter plaatse aanwezig is. Dat besef hebben honden niet, maar ze hebben als soort geleerd dat mensen wijzen naar dingen die de moeite waard zijn, zoals een prooi of beloning. Honden weten bovendien wanneer ze in de maling worden genomen. In een soort prijzenquiz voor honden hadden onderzoekers twee containers opgesteld, de ene bevatte voedsel en de andere niet. Als een onderzoeker naar de container met het voedsel wees, gingen de honden daar op af en vonden het voedsel, dus bij een volgende ronde deden ze dat weer. Maar wees de onderzoeker naar de container waar niets in zat, dan vingden de honden bot en volgden ze zijn vinger de volgende keer niet meer. Ze volgden wel de vinger van een ander, dus ze maakten onderscheid tussen mensen die ze wel en niet vertrouwden.

Knuffelhormoon

De hormonen en hersengebieden die betrokken zijn bij intimiteit, vertrouwen en binding zijn niet soort-gebonden. Liefde discrimineert niet naar soort, zou je kunnen zeggen. Mens en hond kunnen zich aan elkaar hechten net als mensen onderling en honden onderling. Als groepsdieren maken beiden hormonen aan die een fijn gevoel geven bij het lichamenlijk contact met geliefden en met hun kroost, en die maken dat je bij elkaar wilt zijn. Het knuffelhormoon oxytocine heeft een sterk bindende werking en beïnvloedt ook weer andere stoffen, die kalmerend zijn en een prettig gevoel geven. Onze oxytocine-spiegel stijgt flink bij contact met onze kinderen of onze geliefde, met goede vrienden, en ook met honden – maar dat laatste gebeurt alleen bij mensen die al een geschiedenis hebben met huisdieren of die een sterke band hebben met hun hond. Ervaring met huisdieren lijkt het brein gevoelig te maken voor de binding met de hond, schrijft de Amerikaanse kattenmens en oxytocine-expert Paul Zak.

Bijzonder is dat mens en hond elkaar aankijken: mensen doen dat als ze hun geliefde in de ogen kijken, of hun kind, maar voor dieren is oogcontact normaliter intimiderend. Ze vermijden het omdat het tot agressie kan uitnodigen. De hond heeft zich blijkbaar in de loop van de evolutie aangepast aan menselijk oogcontact omdat dit voordeel opleverde in het versterken van de band.

Volgens de onderzoekers wijzen hun resultaten erop dat er een soort-overschrijdende oxytocine-lus is ontstaan tussen mens en hond, die gemeenschappelijke vormen van communicatie en hechting mogelijk maakt. Mens en hond zijn elkaar gaan zien als sociale partners en dat heeft hun brein beïnvloed.

Veilige hechting

Dat de relatie tussen mens en hond goeddeels net zo werkt als tussen menselijke geliefden, blijkt ook uit een onderzoek naar hechtingsproblemen. Naarmate baasjes een meer vermijdende hechtingsstijl hadden (bindingsangst dus), hadden hun honden vaker een sterke scheidingsangst. Sommige honden kunnen absoluut niet zonder hun baas. Als die weg is, gaan ze blaffen, plassen of zichzelf verwonden, ze worden ziek of raken in een depressie. Deze hechtingsstoornis blijkt samen te hangen met het onvermogen van de baas om een veilige hechting te bieden. Niet zoveel anders dan in menselijke intieme relaties, waar de partner van iemand met bindingsangst ook behoorlijk neurotisch kan raken. En wie weet is het ook omgekeerd: honden bieden de baas een veilige hechting. Hun trouw is spreekwoordelijk en ze accepteren je compleet zoals je bent. Ik voel me in de relatie tot mijn honden een stuk veiliger gehecht dan ik me in sommige liefdesrelaties heb gevoeld. Als het contact met de hond zo veel gemeen heeft met ons contact met andere intimi, zou het ook best eens dezelfde voordelen kunnen hebben, zoals een positief effect op welzijn en gezondheid. Vooral in zware tijden kan het contact met

andere mensen ons goed doen, en dat geldt evenzeer voor contact met andere dieren, vooral honden. Mensen met een kat of hond gaan minder vaak naar de huisarts, gebruiken minder medicatie en hebben minder slaapproblemen. Bij het ouder worden gaan de fysieke vermogens bij mensen met een huisdier minder hard achteruit, en mensen met een hond herstellen beter na een hartaanval. Deels kan dat komen doordat men actiever blijft om het dier te verzorgen en de hond uit te laten. Maar ook de extra aanmaak van oxytocine is gezond: het reduceert angst en stress en verlaagt de bloeddruk – ook bij de hond trouwens.

Licht en vrij

De relatie met een hond lijkt ook psychologische voordelen te hebben. Mensen met een huisdier waren in een Amerikaans onderzoek gelukkiger, minder eenzaam, en ze hadden meer het gevoel dat ze ergens bij hoorden en dat hun leven zin had. Extra voordeel van een hond hebben is dat je makkelijker contacten maakt als je hond erbij is. In een gecontroleerd experiment bleek dat enkel de aanwezigheid van een hond het aantal interacties met onbekenden in allerlei situaties verhoogt, ook als de hond zelf geen enkele toenadering zoekt. Deze resultaten gaan in tegen het idee dat mensen hun toevlucht zoeken tot honden (of andere dieren) wanneer ze niet met de medemens overweg kunnen. Het bleek juist dat hoe meer hondenbaasjes het gevoel hadden dat belangrijke sociale behoeften door de hond werden bevredigd, des te closer ook hun relatie met andere intimi was, zoals een beste vriend(in), ouders en broers/zussen. De verbondenheid met dieren lijkt dus niet te fungeren als compensatie voor een slecht contact met de medemens en gaat ook niet ten koste van relaties met mensen. Integendeel, goede relaties versterken elkaar en honden zijn net als mensen een bron van sociale steun.

Een bijkomend voordeel van honden vind ik de onvoorwaardelijkheid van het contact. Je hoeft nooit bang te zijn dat je hond je opeens niet meer leuk vindt, je hoeft je niet uit te sloven om in de smaak te vallen. Je hoeft je niet op te maken, niet slank te zijn, je hoeft geen carrière te maken of superprestaties te leveren. Je hoeft er alleen maar te zijn. Dieren leven in het hier en nu, ze oordelen niet, ze nemen je zoals je bent. Dat maakt de omgang met hen onbevangen, licht en vrij. Ik hoop dat het besmettelijk is en dat hun houding ook een beetje op ons afstraalt. Dat zou een fantastische voortzetting zijn van onze co-evolutie.

DENKEN ALS EEN HOND

Het baasje mag soms best wat meer door de bril van de hond kijken. Zo houd je rekening met de aard van het beestje:

Honden zijn gevoelig voor leiderschap. Of het nu een medehond of een mens is, ze volgen de leider en beschermen diens positie. Wees dus geen watje en

toon de lichaamstaal van een leider wanneer je corrigeert of bevelen geeft: de toon van je stem (laag, kortaf) geeft de hond veel meer informatie dan de inhoud.

Duidelijke regels geven de hond rust en vertrouwen.

Een voorbeeld: geef de hond nooit mensen-eten. Ook niet 'voor een keertje'. Nooit. De hond blijft dan rustig als je eet. Die hond is gelukkiger en ontspannener dan een hond voor wie je maaltijd het startsein is voor een bedelactie.

Bronnen o.a.: M. Udell, C. Wynne, A review of domestic dogs' (canis familiaris) human-like behaviors (...), Society for the Experimental Analysis of Behavior, 2007 / A. Takaoka, Do dogs follow behavioral cues from an unreliable human?, Animal Cognition, maart 2015 / V. Konok, Influence of owners' attachment style and personality on their dogs' (canis familiaris) separation-related disorder, Plos One, februari 2015 / A. McConnell, e.a., Friends with benefits: on the positive consequences of pet ownership, Journal of Personality and Social Psychology, 2011

Dit artikel komt uit Psychologie Magazine van donderdag 17 december 2015. Wittunni.