

MICKIE KÅSERAR & TYCKER TILL...

Mickie Gustafson är legitimerad humanpsykolog och har specialiserat sig på relationen mellan hund och människa. Hon har arbetat med hundägarutbildning över 35 år och driver utbildningsföretaget **Karisma** www.karisma-utbildning.se.

OBS! Eventuella personer eller hundar på bild har inget samband med artikelinnehållet.



Hundrädda mammor

Hundräddor uppstår vanligtvis inte genom att man blir skrämmd eller biten av en hund. Vanligare är att man blir skrämmd av någon i sin närhet som är rädd och som överför sin rädsla. Mammor kan därför, helt ofrivilligt, orsaka hundräddor hos sina barn. Och, om man förstår hur räddor och fobier fungerar, så inser man att dessa mammor inte är några "veka fegisar" utan snarare riktiga "tigermammor" som skyddar och värnar om sin avkomma.

Låt mig först, i det jämlika "pappalandet Sverige", säga att det naturligtvis lika gärna kan handla om en pappa, en farbror, en farfar etc. som kan överföra sina räddor på barnen även om det, enligt min erfarenhet, inte verkar vara lika vanligt. Ett skäl till detta är kanske att många män vanligtvis hanterar sina räddor på ett annat sätt än kvinnor. Ett annat skäl är att det möjligen finns färre hundrädda män än kvinnor (Män är rädda för andra saker än för hundar). Det finns säkerligen en mängd olika förklaringar men det går utanför ramarna för den här artikeln.

Rationella men irrationella räddor

En rädsla kan anses som rationell och förnuftig om den hjälper oss att undvika potentiella faror (t.ex. giftiga spindlar, ormar, höga höjder). Men ibland lär vi oss att bortse från vissa räddor därför att förnuftet säger oss att det inte är troligt att det här är farligt (linbanan kommer inte att falla ned, huggormen är inte dödligt giftig, inte spindeln heller). Och i de flesta fall har vi rätt men helt säkra kan vi förstås inte vara. Och det är kanske den här lilla, lilla tanken som skiljer den rationella rädslan från den irrationella/fobin. I det ena fallet tar vi fasta på logik, förnuft, sannolikhet och statistik. I andra fallet lutar vi mer åt det känslomässiga men också vetskapen om att det KAN hända.

Känslomässiga mammor

Så hur blir det då med en mamma, uppfylld av känslor och omtanke om sina barn? I denna omtanke ryms naturligtvis även tankar och funderingar kring vad som kan vara bra men också vad som kan vara dåligt, rent av farligt för hennes avkomma. Är hon mamma "fullt ut" och tar ansvar för vad hon vet, känner och tänker vill hon självklart skydda och försvara sin avkomma. Och då spelar det



FOTO: MICKIE GUSTAFSSON

kanske inte så stor roll vad andra säger eller betygar. Inte ens det egna förnuftet eller alla kloka tankar i värden kan hålla borta den lilla, lilla känslan (som kan bli så, stor så stor) att hundar KAN vara farliga! Detta är en känsla och ett agerande som kan vara svårt att förstå för den som aldrig någonsin lidit av en fobi. Dessutom ser många det som ett ideal att pressa och utmana sig själv i olika sammanhang och en del ignorerar räddor och förnuft som det kanske hade funnits stora vinster att behålla. För den som älskar hundar och som själv aldrig varit i närheten av att känna en isande skräck kan det krävas en stor portion inlevelseförmåga och empati för att ens närma sig en slags förståelse för den som är hundrädd.

Starka, rädda mammor

Men trots den stora skräck många hundrädda mammor lever med och trots att många av dem inte alls har som målsättning att pressa eller utmana sig själva i olika sammanhang, så tar flera av dem ändå det stora klivet

och börjar bearbeta sin rädsla. De tränar och arbetar i syfte att sluta förmedla skräck och ångest till sina barn. Istället försöker de lära dem att umgås på ett naturligt och avspänt vis med det som de själva fruktar och det som de någonstans ändå känner skulle kunna skada deras barn. Men för att ge barnen rätt till ett liv utan räddor, så försöker de övervinna känslan av fara och tar istället fasta på logik, förnuft, sannolikhet och statistik. Nog är det modigt och nog är det värt beundran och respekt.

Vem kan hjälpa – och hur?

Motivationen och viljan att bearbeta rädslan måste komma från den som är rädd. Det bästa vi kan göra är förmodligen att i första hand respektera den som är hundrädd. För oss som alltid levt med hundar kan det kanske vara svårt att förstå. Men å andra sidan så behöver vi inte alltid förstå för att respektera eller acceptera. Den som exempelvis själv aldrig har varit svårt sjuk, mist en närstående, varit utsatt för livsfara etc. kan ändå förstå (må vara med lite extra ansträngning) hur det kan kännas. Att visa förståelse och respekt behövs heller inte innebära att vi måste ta ansvar för någons rädsla. Största ansvaret ligger alltid på den som är rädd! Ingen annan kan heller göra jobbet. För det är ett jobb, ett jobb som kan kräva olika stora insatser och ta olika lång tid. Men att vara omgiven av människor som visar förståelse kan göra det så mycket lättare för den som påbörjat arbetet att hantera sin rädsla.

Hjälper vi genom att koppla våra hundar?

Att som hundägare koppla sin hund kan underlätta för den som är i lindan av sin fobiträning (eller som inte alls har för avsikt att bearbeta sin rädsla). Men för den som däremot kommit längre i sin träning kan ett möte med en lösgående hund vara precis det som behövs just då. Men lika lite som vi kan skydda andra människor från mörker, flygplan, spindlar, hajar eller vilken fobi det än kan gälla, kan vi hundägare skydda den hundrädda från dennes rädsla. Vi kan naturligtvis, av hänsyn, koppla vår hund och på så vis, tillfälligt lindra för den som är hundrädd. Men det kommer inte att göra den hundrädda mindre rädd, i alla fall inte på sikt. För att få ett långsiktigt resultat måste den som är hundrädd ta itu med och bearbeta sin hundräddor, oavsett omgivningens bemötande. Vi bör därför inte vara alltför snabba att koppla hunden när vi möter en hundrädd (förrän hon möjligen uttrycker ett önskemål om detta). För just det mötet kan vara det som för henne ett steg framåt och gör att hon kommer ett steg närmare ett liv som inte kantas av begränsningar på grund av hundräddor. ♦