

MICKIES KRÖNIKA

Mickie Gustafson är legitimerad humanpsykolog (utbildad vid Göteborgs universitet) och har specialiserat sig på relationen mellan hund och människa. Hon har arbetat med hundägarutbildning i över 35 år och driver utbildningsföretaget Karisma www.karisma-utbildning.se.

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



De flesta av oss (hundägare i synnerhet) möter lite då och då människor som är rädda för hundar. En del hundägare blir irriterade och oförstående, andra bekymrade men många vill också vara till hjälp och nytta för den som är rädd.

HUND rädsla

Nästan alla är rädda för någonting. Spindlar, råttor, hajar etcetera, utan att detta egentligen ställer till med så stora bekymmer. För en nordbo kan det ju vara lite exotiskt att vara rädd för hajar och krokodiler. Risken att stöta ihop med dessa djur är ju inte så stor att det inverkar menligt på vår vardag. Att vara rädd för spindlar, råttor, hundar, katter, ålgar, mörker och så vidare, behöver ju heller inte bli ett stort problem, så länge vi kan hålla vår rädsla inom rimliga gränser.

Men när vår rädsla inte går att kontrollera längre, när den på olika sätt påverkar, hindrar eller stör oss i vår vardag, kan vi prata om en egentlig fobi. Jag kommer här att använda mig av begreppet rädsla och menar då både "vanlig" och någorlunda hanterbar rädsla, likväl som den "svårare" formen av rädsla (fobi).

Varför blir man hundrädd?

Hundrädsla är en form av inlärning som man exempelvis kan lära sig genom att bli skrämmd eller biten av en hund. Men de flesta som är hundrädda har inte blivit bitna av hundar (och många av de som faktiskt blivit bitna utvecklar ingen hundrädsla).

Vanligare är att hundrädsla lärs in tidigt i livet genom att man har någon i sin närhet som är hundrädd. Man lär sig helt enkelt att hundar är farliga genom att man ser någon vuxen agera som om hundar vore farliga.

Vem blir hundrädd?

Vem som helst kan bli rädd men frågan är om vem som helst utvecklar en fobi? Det

krävs förmodligen vissa omständigheter för att utveckla en fobi. Att ha en alltför stöttande och uppmärksam omgivning, kanske i kombination med en viss personlighet, ökar förmodligen risken för att utveckla någon form av fobi.

Uppmärksamhet och omtanke förstärker rädslor

Största boven i utvecklandet av en fobi tycks vara en alltför stöttande och förstående omgivning. Om man ska använda sig av psykologiska termer så pratar man om "sjukdomsvinst", vilket innebär att det alltså finns olika saker att vinna på sin sjukdom. Och även om få av oss kanske vill klassificera hundrädsla som en sjukdom så kan rädslan (innan den hunnit utvecklas till en regelrätt fobi) medföra vissa fördelar. Man blir kanske lite extra omhändertagen, människor är vänliga och hänsynsfulla, man får helt enkelt lite extra uppmärksamhet och omtanke.

Och så länge rädslan är hanterbar och inte fullständigt förlamande kan de extra små "förmånerna" göra att det känns lönande och belönande att faktiskt vara rädd. (Detta sker naturligtvis på ett omedvetet plan). Men det är egentligen enbart fram till dess att rädslan borrat in sina klor ordentligt. Därefter känns "sjukdomsvinsten" inte längre lika belönande, även om den naturligtvis kan ha kvar lite av sin sötma.

Hänsyn eller ansvar

Detta är naturligtvis ett stort dilemma för en

hänsynstagande och förstående omgivning. Det kan ju kännas både svårt och näst intill omänskligt att inte uppmärksamma någons rädsla. Men hänsyn inte alltid är detsamma som att ta ansvar. Att ta hänsyn till och respektera andra människors känslor betyder ju inte per automatik att vi ska bära någon annans bördor. Vi kan faktiskt inte, hur gärna vi än vill, befria någon annan från hans eller hennes rädslor. Och vi gör ibland klokt i att tona ned vårt eget behov av att hjälpa (som faktiskt kan bli att stjalpa). I all synnerhet gäller detta i "rädslans begynnelse". När en fobi väl är ett faktum har omgivningens agerande inte fullt så stor betydelse längre. Då är det vanligtvis professionell hjälp som behövs.

Vem kan hjälpa?

Självklart kan och vill många med egen hund stötta och hjälpa en hundrädd person att bli av med sin hundrädsla. De gånger detta lyckas beror det vanligtvis på att det inte har rört sig om en väl utvecklad och "inarbetad"

fobi utan snarare en begynnande fobi eller en någorlunda hanterbar rädsla. Och det är också i just det här stadiet vi har bästa utgångsläget att "mota Olle i grind". Vid svårare och mer utvecklad rädsla kan det behövas professionell hjälp, antingen direkt till den som är rädd eller också via handledning till den som ska hjälpa.

God eller dålig prognos

Viljan eller motivationen är absolut avgörande för resultatet! Men det räcker förstås inte att säga att man vill bli av med sin rädsla, man måste mena det också. Och hur ska vi veta om vi menar något eller inte. Vi kan ju tro att vi exempelvis vill lära oss tala ett språk eller spela ett instrument men vad vi i själva verket menar är att vi vill kunna tala ett annat språk eller spela ett instrument – inte lära oss. Att lära kräver tid och engagemang och den insatsen är vi kanske inte alltid beredda att göra. Samma sak gäller för den som är hundrädd. Det är skillnad på att passivt vilja slippa sin rädsla mot att aktivt bearbeta den.

Och ibland vet man förstås inte om man har den energin och lusten förrän man försökt. Dessutom lurar alltid fällan att tycka att livet är orättvist "varför ska jag behöva lägga ned så mycket jobb på något som andra har gratis. Och egentligen skulle jag inte behöva vara rädd om bara hundägare höll undan sina hundar".

Men livet är inte rättvist och den som exempelvis är mörkrädd tycker kanske att den som är hundrädd trots allt är lyckligt lottad som kan be hundägare hålla sig på avstånd. För vem ska hålla mörkret borta? ◆

MICKIES KRÖNIKA