

Zo tem je je huisgenoten

Nathalie Le Blanc Journalist Knack Weekend 23/03/2020

Uiteraard zien we onze partner en kinderen doodgraag, maar de Facebookposts en artikels over hoe zo dicht op elkaars lip zitten toch moeilijk blijkt, zijn niet te tellen. Omdat we tenslotte ook gewoon zoogdieren zijn, kunnen we net als auteur Amy Sutherland iets leren van de ervaring van dierentrainers. Met andere woorden: zo tem je je huisgenoten.



. © Getty Images

Alles met een vacht, schubben of veren vindt Amerikaans auteur Amy Sutherland geweldig. Toen ze op de set van *102 Dalmatiërs* dierentrainers leerde kennen die afgestudeerd waren aan de *Exotic Animal Training and Management Program* in Moorpark College, besliste ze een boek schrijven over hoe kraanvogels, leeuwen, olifanten en dolfinen getraind worden.

'De trainers én studenten leerden de dieren schier onmogelijke trucjes,' schrijft ze in *What Shamu taught le about Life, Love and Marriage*. 'Een hyena leert pirouettes maken, een poema houdt zijn poten stil zodat zijn nagels geknipt kunnen worden, een baviaan leert zijn oor aanbieden zodat zijn temperatuur kon gemeten worden. En laten we Schmoor niet vergeten, de obligate zeeleeuw die een bal op zijn neus balanceert. Ik begon me af te vragen: zou dit ook werken met mijn man?'

Ze schreef voor de NY Times een artikel over hoe ze haar man Scott doodgraag ziet, maar hoe hij zoals iedereen op deze aardbol een paar vervelende gewoontes heeft. 'Hij is een beetje vergeetachtig en komt altijd te laat. Als ik aan het koken ben, hangt hij in de keuken rond en lokt een discussie uit over een krantenartikel dat hij die dag gelezen heeft. Hij laat propjes papier zakdoekjes rondslingeren. Hij is oostindisch doof als hij wil, maar als ik aan de andere kant van het huis iets in mezelf mompel, roept hij uit volle borst: WABLIEF? Het zijn kleine dingen. Absoluut geen reden tot scheiding. Maar ze verdoffen de glans van mijn liefde voor hem. Ons leven zou iets makkelijker samen zijn als ik me een beetje minder zou ergeren.'

Met de technieken van de dierentrainers probeerde ze zijn gewoontes een klein beetje te veranderen, en dat lukte wonder boven wonder. Haar NY Times- artikel werd het meeste geëmailde artikel van 2006, en er volgde uiteraard een boek. Het belangrijkste dat ze leerde? 'Het is nooit de schuld van het dier. Dat herhaalden de trainers eindeloos. En dat heeft mijn huwelijk mooier gemaakt. Als Scott vroeger zijn sokken liet rondslingeren, zag ik dat als een persoonlijke belediging, een bewijs dat hij me niet graag genoeg zag om op te ruimen. Nu weet ik dat dat gewoon is hoe Scott is, en hij doet dat ondertussen nu veel minder. Omdat ik het hem afgeleerd heb.' Klein detail: Toen Sutherland zagend en klagend thuiszat met pijnlijke beugels, gebruikte haar Scott dezelfde technieken om haar rustig te krijgen. Africhten wederom africhten dus.

Sutherlands's tips om je huisgenoten af te richten

1. Ken je dier

De huidige dierentrainers bestuderen hun dieren en alles wat met hen te maken heeft, schrijft Sutherland. 'Van anatomie tot sociale structuur, hoe ze denken, wat ze fijn vinden en wat niet. Doe dat ook bij je huisgenoten, want pas als je hen echt goed kent, kan je aan de slag.'

2. Stop met zagen

Sutherland wilde haar mans scherpe kantjes verzachten met een al generaties lang gebruikte en telkens weer falende methode: zagen. 'Het werkte niet. Integendeel. Hij reed nog sneller, scheerde zich nog minder en liet zijn stinkende fietskledij nog langer liggen.' Van de dierentrainers leerde ze dat belonen de enige manier is om gedrag te veranderen.

'Er heeft nog nooit een zeeleeuw een bal op zijn neus leren balanceren omdat de trainer eindeloos tegen hem gezaagd heeft. Ik leerde om gedrag dat ik fijn vond te belonen, en al de rest te negeren. Ik bedankte Scott als hij een vuil T-shirt in de wasmand gooide. Gooide hij er twee in, dan kuste ik hem. De spullen die op de grond bleven liggen, negeerde ik gewoon. Soms schopte ik ze zelfs onder het bed. Hij genoot van mijn positieve belangstelling, en de stapels vuile was op de slaapkamervloer werden kleiner. Het was magisch. Zijn gedrag veranderde. Mijn gedrag veranderde. En ik was opgelucht dat ik eindelijk kon stoppen met zeuren.'

3. Kleine stapjes

Kleine stapjes werken het best, leerde Sutherland van de trainers. 'Je mag van een dolfin niet verwachten dat hij na één les leert springen op commando, dus mag je ook van je echtgenoot niet verwachten dat hij meteen al zijn vuile was opruimt. De dolfin wordt beloond voor een klein huppeltje, dan voor een iets hoger sprongetje, en langzaam maar zeker leert hij alsmaar hoger springen. Dus prees ik mijn man als hij een sok in de wasmand mikte, een paar kilometer per uur trager reed of uitzonderlijk toch ergens op tijd aankwam. En het werkte.'

4. Onverenigbaar gedrag

Een Afrikaanse kraanvogel die graag op het hoofd van zijn trainer landde, leerde dat vervelende gedrag af toen hij beloond werd om op een mat op de grond te landen. Een eenvoudig maar briljant concept, schrijft Sutherland. 'Incompatibel gedrag. Een vogel die op de grond landt, kan niet tegelijk op je hoofd landen. Een man die aan het aanrecht zit met een glas wijn en wat nootjes, of die aan de tafel op jouw vraag kaas aan het raspen is, kan niet rond je draaien aan het fornuis. Iets wat Scott deed en waar ik bepaald nerveus van werd.'



. © Getty Images

5. Negeer hem/haar

Het was een dolfintrainer die Sutherland het begrip *least reinforcing syndrome* (L.R.S.). Vrij vertaald: minst versterkend signaal. 'Als een dolfin iets fout doet, dan regaeert de trainer niet. Niet positief, niet negatief, doodgewoon niet. Hij of zij stopt een moment met wat ze aan het doen zijn, kijkt niet naar de dolfin en doet daarna gewoon verder. Gedrag dat geen enkele respons opwekt, verdwijnt, zo blijkt.'

Zonder dat we het beseffen, moedigen we gedrag dat we onaangenaam vinden aan, door er negatief en dus sterk op te reageren. Ik heb vrienden die hun kinderen geleerd hebben om te zeuren, gewoon door zich eraan te ergeren of kwaad te worden en het aandacht te geven. Reageer als je kind braaf is, beloon het als luistert en lief is voor andere kinderen, geef het veel aandacht als het zich goed gedraagt. Maar probeer het eens echt te negeren het als zich misdraagt, en de kans is groot dat die balorigheid verdwijnt.'

Meer lezen? *What Shamu taught me about Life, Love and Marriage*, door Amy Sutherland. Marshall Cavendish.