
Hästens Känslsystem

Här kan du lyssna på ett inspelat intro till känslsystemen:

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2019/07/Intro-ka?nslosystem.m4a>

Att ha kunskap om hästens olika känslsystem är viktigt för oss som hästägare och tränare då det påverkar både oss och hästarna i träningen. Framförallt ur ett välfärdsperspektiv men även ur ett effektivitetsperspektiv då hästens inlärning påverkas av vilket känslsystem som är aktiverat.

I hästräning bagatelliseras ofta hästens emotionella status, till skillnad från när hästen har fysisk smärta vilket ofta är lättare för oss människor att ta på allvar. Att kunna läsa och förstå hästens känslor bättre ger oss också feedback från hästen (hur känner den kring det vi precis gjorde?) och hjälper oss att vara mer empatiska mot våra hästar.

Länge har man trott att djur (och även barn!) inte har några känslor, i alla fall inte så som oss vuxna människor, man har därför inte velat beskriva djurs beteenden på ett likvärdigt sätt. Idag finns det neurovetenskaplig forskning som visar att alla däggdjur har samma hjärnstrukturer och kemiska funktioner när det gäller känslor. Människor delar alltså samma känslsystem som hästar, hundar, katter och delfiner.

Jaak Panksepp är världskänd för sin forskning kring djurs känslor. Han har namngivit de spårbara känslsystemen och skriver dessa i stora bokstäver för att skilja från ordens vanliga betydelser. Panksepp har kommit fram till sju primära känslsystem som alla däggdjur har gemensamt:

OMHÄNDERTAGANDE (CARE)

Kärlek, omtanke, närhet

LUST (LUST)

Kåthet, reproduktion

LEK (PLAY)

Glädje, lekfullhet, inneboende motivation till rörelse och kroppskänedom

SÖKANDE (SEEKING)

Entusiasm, nyfikenhet, utforskande

SORG (GREIF)

Ensamhet, ångest, separationsångest

RÄDSLÅ (FEAR)

Oro, stress

RASERI (RAGE)

Frustration, ilska, aggressivitet

<https://vimeo.com/279531077/12a4282a78>