
Grundläggande känslospenn (Core Affect space)

Core affect space eller som vi möjligen kan kalla det på svenska: Grundläggande känslospennet.

Hur känns en känsla? Hur känns det när du är arg? Eller ledsen? Eller nöjd?

Som du säkert redan upptäckt så ser en rädd häst inte alltid likadan ut, en rädd häst behöver inte alltid springa. Men vad är det som avgör det?

Forskare har tagit fram en modell som kallas för den dimensionella modellen eller core affect space. (Om du vill läsa mer sök på *valence and arousal*) Denna modell tycker vi är smidig att känna till då den är enkel och inte bara kan hjälpa oss att skapa bättre förutsättningar i träning, utan även i hela hästens liv då denna modell ofta används för att förbättra just välfärden hos våra djur.

Det är så enkelt som att alla känslor vi upplever kommer att kännas mer eller mindre trevliga och får oss att känna oss allt ifrån stillsamma till ivriga. Modellen består alltså av två axlar, X axeln står för *valence*, alltså hur trevligt eller otrevligt något upplevs att vara. Y axeln står för *arousal* - alltså ivrig till stillsam.

Det är lättast att se vart hästen befinner sig på den lodräta linjen, alltså hur stillsam eller ivrig den är. Det svåra är ofta att avgöra vart på den vågräta linjen hästen befinner sig, är den nöjd eller lite osäker? Vi kommer under denna modulens gång ge dig mer information om hur du kan läsa av vad hästen faktiskt känner.

Vi vill alltså att vår häst befinner sig så mycket som möjligt på den högra sidan av spennet, alltså att den upplever trevliga känslor som både kan göra den ivrig eller stillsam. Här är det viktigt att komma ihåg att i olika lägen vill vi ha mer eller mindre stillsamhet och mer eller mindre ivrighet. Då vi hanterar så stora djur vill vi sällan att de är *för* ivriga, tvärt om så är en av de första sakerna vi tittar på hur vi kan behålla vår häst lugn under klickerträningen. Men samtidigt vill vi gärna att de ska vara lite lite ivriga när vi vill att de ska göra saker i högre gångarter. Vi behöver därför lära oss tillsammans med vår häst hur vi kan pendla i detta känslospenn.

Samtidigt kan vi inte ta bort alla faktorer som kan göra att vår häst upplever något otrevligt. Något som ofta missuppfattas med hästar är just att de springer om de är rädda och står de still är de lugna. Som du kan se i detta spenn behöver det inte alls vara så, oavsett djurart. Självklart har hästar olika tendens till att behålla lugnet trots att något obehagligt händer, såsom vi kommer prata om om under känslsystemet RÄDSLÅ så beror oftast ivrigheten på hur otrevligt hästen upplever det att vara. Därför kan de allra första tecknen på rädsla fortfarande vara lugna och stillsamma och det är redan där vi vill ta hand om det, då hästen inte kan lära sig något om den är för exalterad eller upprörd.

Vi, Joanna och Anne har alltid detta känslospenn i huvudet så fort vi ser en häst, var befinner den sig eller vad är det som händer som gör att den blir mer eller mindre ivrig eller upprörd. Detta säger oss direkt hur hästen känner sig. Om hästar i hagen eller stallet ser lite upprörda ut

vet vi att något i miljön de lever i inte främjar deras välmående och till och med kan orsaka sjukdomar och beteendeproblem i träningen.

Likaså utvärderar vi ständigt vår träning, vi vill hela tiden hålla vår häst till höger på skalan. Den ska tycka att det är trevligt och tillfredsställande att träna med oss- Om vi börjar se för mycket ivrighet säger det oss ofta att vi höjt kriteriet för mycket eller att något i omgivningen påverkar vår häst för mycket. Likaså är det viktigt för oss när vi tränar med något som hästen tycker är obehagligt, att verkligen träna under tröskeln! Hitta var hästen kan se objektet utan att bli upprörd eller obekväm. Så fort vi ser att hästen blivit för obekväm eller ivrig ändrar vi vår träningsplan. Vi backar då tillbaka till ett lägre kriterium för att göra det lättare för hästen att bli bekväm och förstå vad vi menar.

Det har också visat sig att om hästen befinner sig för långt ut på axlarna så påverkas dess inlärningsförmåga och då också minnet. Därför är vi alltid så noga med att anpassa omgivningen och träningen så att hästen kan vara så lugn och bekväm som det bara är möjligt.

Kan du komma ihåg minst fyra olika händelser där du såg din häst vara i de olika känslospänn? Glad och ivrig? Nöjd och lugn? Osäker och ivrig eller spänd och stilla?

För dig som har en bakgrund i Parelli NH och har studerat Horsenality-kartan tidigare kan tycka att denna känns familjär och lik, vilket den absolut är. De verkar dock inte härstamma från samma källa. Till skillnad från användningen utav Horsenality, vi vill vara noga med att använda denna som en måttstock för hur vår häst mår och hur bra vår träning är. Vi vill ständigt vara medveten om att hästen kommer att vandra i detta känslospänn, känslorna kan förändras från minut till minut.

Källa: Kurs och föreläsningar med Karolina Westlund disputerad etolog, forskare och djurtränare