Quan conviure amb el teu gos es fa difícil

5 canvis de mirada per entendre millor què està passant i començar a millorar la vostra convivència

Una convivència més tranquil·la comença per entendre millor què està passant.

El teu gos importa. Tu també.



Nua animal

La convivència perfecta no existeix

Conviure amb un gos no sempre és fàcil. I entendre què necessita tampoc. Aquesta guia no conté trucs ràpids ni fórmules màgiques. Conté una cosa que pot ser molt més útil: algunes idees per començar a mirar d'una altra manera allò que us està costant.

Perquè sovint el primer canvi no comença intentant que el gos faci una cosa diferent. Comença quan nosaltres entenem una mica millor què està passant.

Et confesso un secret? La convivència perfecta amb un gos no existeix.

Tot i que a les xarxes socials hi veiem passejos meravellosos, gossos que semblen entendre-ho tot i famílies que viuen sempre en harmonia.

A la vida real també hi ha dies difícils.

Gossos que estiren la corretja. Gossos que borden a altres gossos, a persones, a bicicletes o davant de sorolls. Gossos que tenen por. Gossos a qui els costa quedar-se sols.

Gossos que necessiten més distància de la que ens imaginàvem. Dies en què no entenem què està passant. I dies en què, senzillament, estem cansats. Gossos i persones convivim, sí, però som espècies diferents i tenim necessitats diferents.

A més, intentem encaixar la vida dels nostres gossos entre horaris, feina, obligacions, família, vida social i tota la resta. De vegades és difícil.

I reconèixer-ho no vol dir que estimis menys el teu gos.

Vol dir que estàs vivint una convivència real. La bona notícia és que podem aprendre a entendre millor què passa, fer canvis i trobar maneres de conviure que siguin més sostenibles per a tothom. Jo també ho vaig haver d'aprendre.

Jo també hi he passat

La Luna va arribar a la nostra família després que morís la seva tutora. Coneixíem molt poc de la seva història i va arribar molt nerviosa. A les nits amb prou feines dormia: estava pendent dels sorolls i bordava. Durant els passejos podia aguantar-se el pipí fins que tornàvem a casa. I quan alguna situació la sobrepassava, podia acabar llançant-se contra la Lis, la nostra altra gossa.

Volíem ajudar-la i la tractàvem amb afecte, però ens faltaven coneixements. La situació ens superava.

Sentia ansietat, frustració i culpa.

Em preguntava si érem la família que la Luna necessitava. Vam buscar ajuda. No tots els acompanyaments ens van anar bé. Vam continuar buscant fins que vam trobar una professional que ens va ajudar a mirar el conjunt: la Luna, la Lis, nosaltres, l'entorn i el que passava abans de cada episodi. A poc a poc vam aprendre a observar, prevenir, ajustar expectatives i prendre millors decisions.

Avui la nostra convivència és molt més tranquil·la. Coneixem millor la Luna i sabem més coses sobre com acompanyar-la. Aquestes són algunes de les coses que em va ensenyar aquell procés.

CANVI DE MIRADA 1 / 5

El que veus no explica tot el que passa

Imagina't aquesta situació: durant el passeig, el teu gos en veu un altre. Es queda immòbil. Després borda i estira la corretja.

Podríem dir:

> **«El meu gos es porta fatal quan veu altres gossos».**

Però això descriu ben poc del que està passant. També ens podríem començar a preguntar: què passava just abans? A quina distància era l'altre gos?

Es podia allunyar? Què va fer primer el nostre gos? Es va quedar quiet? Va intentar apartar-se?

Va mirar cap a una altra banda? Ja havia viscut altres situacions difícils durant el passeig? Una conducta ens dona informació. Però, per si sola, no ens explica per què passa.



Observar abans d’interpretar

Comença observant

Tria una situació quotidiana que us resulti difícil. I respon:

- Què passava abans?
- Què va fer exactament el teu gos?
- Què vas fer tu?
- Què va passar després?

Intenta descriure els fets abans d’interpretar-los. Per exemple:

«Es va quedar immòbil quan va aparèixer el gos»

ens dona més informació que:

«Es va posar tossut».

I:

«Es va allunyar quan hi vaig acostar la mà»

ens dona més informació que:

«No vol que el toqui».

La primera frase descriu. La segona interpreta. La interpretació vindrà després.

Primer hem d’observar.

La salut també compta

I no t'oblidis de la salut

El dolor i altres problemes de salut poden influir en el comportament. Per això, quan apareix un canvi important o una conducta que ens preocupa, també hem de tenir en compte l'estat físic del gos. La salut, l'estat emocional, l'aprenentatge, les experiències i l'entorn es poden influir mútuament.

No totes les dificultats de comportament s'expliquen només per una causa mèdica.

Però tampoc hauríem de donar per fet que tot és «educació».

CANVI DE MIRADA 2 / 5

Abans de demanar-li que canviï, revisa què necessita

Quan una conducta ens molesta és molt fàcil centrar-hi tota l'atenció. «Vull que deixi de bordar». «Vull que deixi d'estirar». «Vull que deixi de tenir por».

«Vull que deixi de reaccionar». Però abans de pensar només en què volem eliminar, val la pena mirar com és la vida d'aquest gos.

Pots començar per aquí.

Salut i alimentació

Té cobertes les necessitats bàsiques? Hi ha hagut algun canvi físic o de comportament que convindria consultar?

Descans

Pot descansar i dormir prou? Té un lloc on pugui descansar sense interrupcions? Es pot retirar quan necessita tranquil·litat?

Seguretat

Es pot allunyar d'allò que li incomoda? Sovint es troba en situacions de les quals no es pot allunyar?



Necessitats que també compten

Exploració i moviment

Té oportunitats d'ensumar? D'explorar? De moure's d'una manera adaptada a les seves capacitats i a la seva etapa vital?

Relacions

Respectem quan es vol acostar? I quan necessita distància? Ha d'acceptar sempre el contacte que li proposem?

Activitat i aprenentatge

Té oportunitats de jugar, aprendre o resoldre petits reptes adequats per a ell? Cobrir necessitats no és una tècnica per fer desaparèixer una conducta. No funciona així. Un gos no deixa necessàriament de bordar perquè hagi ensumat durant vint minuts.

Però atendre les seves necessitats forma part del seu benestar i ens pot ajudar a crear millors condicions per afrontar allò que li costa. I hi ha una cosa més important:

també compten les necessitats de la resta de la família.

Amb la Luna vam haver d'aprendre a mirar també la Lis. De vegades, això volia dir fer passejos separats. Oferir-los espais propis. Dedicar moments a cadascuna.

Ajudar la Luna no podia significar que la Lis deixés d'estar bé.

El benestar no s'hauria de construir a costa d'un altre membre de la família.

CANVI DE MIRADA 3 / 5

Gestionar també és ajudar

Hi ha una idea que ens pot costar molt d'acceptar: no sempre ens hem d'enfrontar immediatament a allò que resulta difícil. De vegades, abans de treballar una situació, hem de reduir la freqüència amb què es repeteix.

Imagina't que al teu gos li costa molt quan altres gossos s'acosten massa.

Potser ara no cal que passeu cada dia per la zona on hi ha quinze gossos deslligats. Potser pots triar un altre horari. Canviar de recorregut. Augmentar la distància.

Girar cua. Creuar de vorera. Això també és ajudar. A casa passa el mateix.

Si dos gossos tenen conflictes freqüents, potser ens cal reorganitzar alguns espais. Separar alguns moments. Organitzar millor l'accés a determinats recursos. Fer servir barreres.

Evitar certes situacions mentre entenem què està passant.



Fer-ho una mica més fàcil

Gestionar no vol dir rendir-se

Gestionar vol dir crear unes condicions més segures mentre decidim què farem després. També pot evitar que una situació difícil es repeteixi tantes vegades que acabi empitjorant. No cal evitar totes les situacions per sempre. Però tampoc hem de demostrar constantment que el nostre gos «pot amb tot».

De vegades, avançar comença per dir:

Això ara mateix li costa massa. L'ajudaré perquè li sigui una mica més fàcil.

CANVI DE MIRADA 4 / 5

Tu també importes

Pots estimar moltíssim el teu gos i, tot i així, sentir esgotament. El pots adorar i sentir frustració. Pots sentir pena. Ràbia.

Vergonya. Por. Culpa. A mi em va passar.

Quan la Luna tenia un conflicte amb la Lis, jo podia acabar trista, enfadada i frustrada. També em preocupava què pensaria la nostra família. O la gent que ens veia pel carrer. Durant un temps, fins i tot em vaig sentir culpable d'haver-la adoptat.

Però sentir culpa no vol dir necessàriament que en tinguis.

I enfadar-te no vol dir que estimis menys el teu gos.

Viure durant mesos o anys amb una situació complicada pot ser emocionalment esgotador.



Un espai també per a tu

Fes-te preguntes sobre tu

- Què és el que em costa més?
- Estic podent descansar?
- Hi ha alguna cosa que em faci especialment por?
- Quina responsabilitat podria compartir?
- Què necessitaria entendre millor?
- A qui puc demanar ajuda?

Amb la Luna, tenir més eines també va canviar la nostra manera de reaccionar. Per exemple, després d'alguns conflictes amb la Lis, jo podia acabar renyant-la. Amb el temps vaig entendre que castigar-la després no ens ajudava a prevenir la situació següent. Ens calia una altra cosa.

Entendre què havia passat abans. Detectar-ho abans. Gestionar millor l'entorn. Protegir-les totes dues.

I pensar què podríem fer diferent la pròxima vegada.

No per trobar culpables.

Per trobar informació.

CANVI DE MIRADA 5 / 5

No cal que puguis amb tot

Hi ha situacions que podem millorar fent petits ajustos. I n'hi ha d'altres en què necessitem acompanyament. Demanar ajuda no vol dir haver fracassat. Un professional et pot ajudar a observar i interpretar coses que, quan et trobes dins de la situació, són difícils de veure amb claredat.

Per a mi va ser especialment important trobar un acompanyament que em permetés entendre què observàvem, què volíem aconseguir, quins canvis faríem i per què.

Busca un acompanyament que

- Tingui en compte la salut, el comportament, l'entorn i tota la família.
- Eviti mètodes basats en el dolor, la por o la intimidació.
- T'expliqui què proposa i per què.
- Adapti les pautes a la vostra realitat.
- Escolti els teus dubtes.
- Revisi com evoluciona el cas.
- Sàpiga derivar el cas o treballar amb altres professionals quan calgui.

La família aporta una cosa que cap professional pot substituir:

conviu amb el gos cada dia.

El professional pot aportar coneixement, perspectiva i eines. L'acompanyament funciona millor quan totes dues parts col·laboren.

Reconèixer quan cal demanar ajuda

Quan convé demanar ajuda com més aviat millor?

No cal esperar a arribar al límit.

Busca orientació especialment si:

- Hi ha risc de lesions per a persones o altres animals.
- Hi ha conflictes freqüents entre animals que conviuen.
- Apareixen canvis sobtats de comportament.
- Hi ha por intensa o molt freqüent.
- Al teu gos li costa molt descansar o recuperar-se després de determinades situacions.
- La convivència està afectant seriosament el benestar d'algun de vosaltres.
- Sents que ja no saps què fer.

I si hi ha canvis sobtats de comportament, sospita de dolor o altres signes físics, consulta-ho també amb el teu veterinari.

Millorar no sempre vol dir que tot desaparegui

Aquesta idea em sembla especialment important. De vegades ens imaginem la millora així: «Abans bordava i ara no borda mai». «Abans tenia por i ara ja no».

«Abans reaccionava i ara pot estar a qualsevol lloc». Però el progrés pot prendre moltes formes. Pot voler dir que una situació es repeteix menys sovint. Que és menys intensa.

Que el teu gos es pot allunyar o pot demanar distància abans que la situació empitjori. Que es recupera abans. Que tu detectes abans quan necessita ajuda. Que saps evitar determinades situacions.

Que teniu més moments agradables. O que heu trobat una manera de conviure amb algunes limitacions sense que us condicionin tota la vida. A més, el progrés no sempre és lineal. Hi pot haver dies molt bons.

I d'altres de força pitjors.

Un dia difícil no esborra tot el que heu après.

Per això potser una pregunta més útil que:

«Ja està resolt?»

és:

«Vivim millor que fa uns mesos?»

Torna a gaudir amb el teu gos

Quan fa molt de temps que convivim amb una dificultat, pot passar una cosa curiosa: podem començar a veure sobretot el problema. El passeig difícil. Els lladrucs.

La por. Els conflictes. L'entrenament. Les coses que encara falten.

Per això et vull proposar una cosa: busca també petits moments en què simplement pugueu estar bé junts.

1. Compartiu moments de calma

No tot ha de ser entrenament. Compartir sofà. Llegir mentre el teu gos dorm a prop.

Estar junts sense demanar res.

També forma part de la vostra relació.

2. Deixa-li espai per explorar

Durant el passeig, prova de deixar alguns moments perquè el teu gos ensumi i observi l'entorn al seu ritme. Potser aquell arbust que fa cinc minuts que investiga no t'interessa gens. Per a ell pot contenir moltíssima informació. No tots els passejos han de consistir a anar de pressa d'un punt a un altre.

Petites tries, cada dia

3. Ofereix-li petites oportunitats de triar

Dins dels límits necessaris per conviure i mantenir la seguretat, podem oferir-li petites oportunitats de triar. Vol seguir explorant? Prefereix aquella joguina? Es vol acostar?

Prefereix mantenir la distància? Vol que el continuïs acariciant? Fins i tot pots provar una cosa molt senzilla: acaricia'l uns segons.

Després para. I observa. Et busca la mà? S'acosta més?

S'acomoda? Se'n va?

Conèixer les preferències del nostre gos també forma part de conèixer-lo.

No cal que ho facis tot avui

Després de llegir una guia com aquesta és fàcil caure en un altre parany: voler canviar vint coses demà. No cal. Tria'n una.

Potser senzillament observar una situació sense jutjar-la. Revisar com descansa. Canviar de recorregut durant uns dies. Donar més espai.

Anotar què passa abans d'una conducta. Demanar aquella ajuda que fa mesos que ajornes. Un petit canvi també et pot donar molta informació.

El teu gos no necessita que tinguis totes les respostes.

I tu tampoc no ho has de fer tot perfectament. Necessites trobar una manera de conviure que cuidi el benestar de tots dos.

Un pas cada vegada

No necessites tenir totes les respostes per començar a entendre millor el teu gos.

Pots observar una situació amb més curiositat, revisar una necessitat o demanar aquell suport que fa temps que necessites.

Perquè una bona convivència demana cuidar qui hi ha a cada banda de la corretja.

Si necessites acompanyament individual, em pots escriure per Instagram per valorar la vostra situació.

@nua.animal

No cal que arribis al límit per demanar ajuda.

El teu gos importa. Tu també.

Nua animal