

Alternativ till att knäcka papegojor: Minska aggression och rädsla genom inlärande

Presenterat vid StopPDD konferensen 2002

S.G. Friedman, Ph.D., Utah State University

Det finns en ironi i att många använder tvång för att reducera aggression och rädsla hos sällskapsapegojor. Sannolikt har människans tvångsmetoder från början bidragit till att orsaka aggressionen och de rädda beteendena, åtminstone från fågelns synvinkel. Det påminner mig om den likaså ironiska vanan att slå till ett barn för att det har slagit ett syskon. Även om jag inte kan vara säker på varifrån dessa ihållande vanor kommer från i vår kultur, så är jag säker på att jag vet några skäl till varför de kvarstår: först och främst, tvång är en välkänd strategi för många av oss, vi har själva blivit tvingade att göra saker under hela vårt liv. Det är vårt kulturarv som förs vidare från en generation till nästa, och som ofta tar det synbart välvilliga resonemanget av att ”detta gör mig mer ont än dig” eller ”lite smärta som leder till stor insikt”. För det andra, våld och tvång fungerar på kort sikt, ibland. Detta korta tidsperspektiv och denna eventuella effektivitet ger användaren intermittent förstärkning, vilket gör det mycket sannolikt att tvång kommer att användas oftare i framtiden. Det är inte ovanligt att se en sådan händelsekedja leda till att en lärare eller vårdnadshavare omedvetet börjar förlita sig på tvång i stället för på effektiva icke-tvingande strategier.

Trots det så har vi ändå kommit en lång väg. Många cowboys skulle hellre hänga upp sina sadlar än *knäcka sina hästar*; valpar lär sig ofta bli *rumsrena utan fysisk bestraffning*; och, i stället för att *knäcka våra barns livslustar* eller deras dåliga vanor, så underlättar vi för dem att lyckas och passar på med beröm när de är duktiga. Med den senare tidens minskande tvång då det gäller hästar, hundar och barn, varför accepterar vi fortfarande tvång för att hantera aggressiva och rädda papegojor?

Definiera tvång

Innan jag svarar på frågan jag ställde här ovan vänder jag mig till en ordbok för att kontrollera min användning av ordet tvång. Tvång definieras som, ”användningen av fysisk kraft för att övermanna eller håller ner en person; fysiskt tvång ... tvång för att framtvinga undergivenhet eller lydnad genom användningen av större kraft, hot, skrämsel etc.” Intressant nog, en motsats till tvång är *övertalning*. Definitionen av ordet knäcka är också överraskande relevant: ”... att tämja eller göra någon lydig med våld; att tvinga sin väg genom hinder eller motstånd ...” En motsats till ordet knäcka är *att laga*. Övertalande lagning ... ibland är ordboken så exakt på pricken att det är skrämmande.

Människor som förespråkar tvång för att minska aggression och rädsla passar väl in i ordbokens definition. De tvingar kämpande, bitande, skrikande fåglar ut ur deras burar, ibland genom att ta tag i ett ben, och håller fast fågeln genom att svepa in dem i handdukar eller slänger dem från handen tills fågeln ger efter för hanteringen. Detta är en absolut motsvarighet till den gamla traditionen med att knäcka hästar genom att binda ihop deras fötter, vifta med filtar tills de slutar springa, och binda tunga mjölsäckar på ryggen.

Fåglar som behandlas på det viset blir ofta runtskickade på främmande platser från en främlings hand till en annans. Inlörd hjälplöshet (diskuteras mer nedan) och ren fysisk utmattning misstolkas ofta av godtrogna djurägare som ser sin fågel magiskt få en ny lust att bli fasthållen och hanterad. Effekterna av denna behandling är oftast bara kortvarig, och en fågel som utsätts för denna hantering återgår inom några timmar eller dagar till sitt vanliga rädda och aggressiva beteende. Anmärkningsvärt nog är fysisk skada så pass vanligt i samband med dessa strategier att en sådan utövare inte kan arbeta utan närvaro av en veterinär (Parrot Chronicles, Nov-Dec, 2002, at www.parrotchronicles.com/novdec2002/birdwhisperer.htm).

Långt ifrån att vara en ny eller omvälvande strategi, så har proceduren att minska oönskade beteenden genom att fysiskt förhindra djuret från att reagera blivit väl studerat av beteendeforskare (t ex Page & Hall, 1953; Baum, 1966; Staub, 1968; Morgenstern 1973; Yule, et al, 1974; Morris, et al, 1983; och James, 1986). Den allmänna termen för denna procedur är *responsblockering*. Med aggressiva fåglar är den respons som blockeras genom fysiskt tvång vanligen bitande. Då metoden används specifikt för att minska extrem rädsla kallas det *flooding*. Med flooding utsätts djuret för det föremål eller den situation som det fruktar, och avlägsnas inte förrän rädslan har minskat. Det svar som förhindras i detta fall är flykt.

De flesta beteendeforskare, lärare och terapeuter är överens om att responsblockering av aggression eller rädsla inte korrekt kan kallas undervisning. Resultatet av undervisning är inläring, och proceduren av inläring av nya beteenden inbegriper att eleven har ett *val* att bete sig på ett visst sätt för att uppnå ett visst utbyte eller ej. Vårt jobb som effektiva lärare är att arrangera miljön och utfallet på så sätt att våra fåglar väljer att göra vad vi vill att de ska göra. Responsblockering och flooding eliminerar helt och hållet valet från proceduren av beteendeförändring; och även om vissa beteenden kan reduceras, så lärs inga nya beteenden in. Fågeln som har blivit utdragen ur sin bur har inte fått lära sig att stiga upp på handen då den bes om det, och djurägaren som drog ut fågeln har inte blivit undervisad i hur han ska lära sin fågel att stiga upp. Med samma ansträngning och utan samma plåga skulle vi kunna lära fågeln att utföra dessa enkla beteenden.

Beteenden vid aggression och rädsla

Som papegojägare finner vi ibland att vi anstränger oss för att läsa och tyda de subtila och ibland inte så subtila betydelseerna av vår fågels observerbara beteende. Beteenden vid aggression och rädsla är överlappande, och kan variera från relativt lindriga (undvikande av händer) till extrema (allvarligt bitande). Rädsla i sig självt kan betraktas som en glidande skala från lindrig oro och upprördhet (snabba ögonkast, hukande kroppshållning, utbredda stjärtpenor) till extrem, till synes orationell panik (skrikande, falla över på rygg, vifta med fötterna). Detta är ofta de beteenden som ses av djurägare som desperat försöker hitta hjälp för sig och sina papegojor. Och dessa djurägare har helt rätt i bedömningen att dessa beteenden tyder på en krissituation.

Så som är fallet vid alla beteenden, så samspelar två faktorer vid aggression och rädsla, nämligen biologi och inläring. Det är fågelns biologi som producerar nedärvda beteenden som associeras med rädsla, såsom snabb hjärtfrekvens och ökat blodtryck; men erfarenhet är den bästa läraren avseende vad man ska vara rädd för i

fångenskap. Naturligtvis är det även papegojas biologi, tydligast noterad i den kraftfulla näbben, som bidrar till deras effektivitet vad gäller självförsvar. Men det är viktigt att förstå att allvarligt bitande inte är en arttypisk försvarsreaktion hos papegojor. Då en vild papegoja ges valet att stanna upp, fly eller slåss, så är främsta försvaret att fly. Det ska därför inte komma som någon överraskning att aggression hos papegojor ofta är det förutsägbara resultatet av vad vi gör och de förhållanden som vi tillhandahåller i fångenskap. Det råder ingen tvekan om att bitande är en anpassning som har orsakats av att vi har tvingat våra fåglar för långt, för snabbt och för våldsamt. Den goda nyheten är att inlärd beteenden kan läras bort och ersättas av mer acceptabla beteenden – men bara i så hög utsträckning som vi kan lära ut dem. Allt ansvar för begränsningar i detta avseende faller på oss som lärare. Du kan ändå fortsätta att räkna med din papegojas extraordinära förmåga att lära sig saker, dvs att förändras baserat på de erfarenheter som du erbjuder den. De, precis som alla kännande varelser, är biologiskt förberedda att hitta förstärkning och anpassa sina beteenden för att få detta.

Tillbaka till frågan

Vad är det då som förklarar den ökade benägenheten att använda tvång för att hantera aggressiva eller rädda papegojor? Jag tror att det finns tre förklaringar, och det är värt att nämna att *inte en enda av dem har att göra med någon vilja att orsaka skada* från utövaren: det är (1) förståelig desperation till förtvivlans gräns hos djurägaren till en aggressiv eller rädd fågel; (2) brist på kunskap hos utövaren eller djurägaren om de negativa bieffekterna av tvångsstrategier; och (3) brist på kunskap och skicklighet hos utövaren eller djurägaren vad gäller effektiva icke-tvingande strategier som kan ersätta deras papegojors rädsla med välanpassade beteenden.

Naturvetenskapen har under de sista 60 åren producerat en mycket effektiv undervisningsstrategi som kallas "applied behavior analysis (ABA)" (tillämpad beteendeanalys – övers. anm). Denna metod, som fortfarande i stor utsträckning är okänd för många ägare till sällskapspapegojor, bygger på operant inläring. Positiv förstärkning är det viktigaste elementet i denna undervisningsstrategi eftersom det kan användas på en oändlig massa kreativa sätt. Metoden är så effektiv att användningen av tvång blir helt överflödigt. Beteendevetenskapen har också påvisat de förutsägbara och skadliga bieffekter som många aversiva (tvingande, skadliga – övers. anm) metoder för att förändra beteende har, t ex responsblockering.

Enligt min uppfattning har ett av de största misslyckandena i beteendevetenskapen varit oförmågan hos beteendeforskare att effektivt sprida sin information till de som behöver den mest, lärarna, föräldrarna och djurägarna. Nuförtiden, med vår obegränsade tillgång till informationsutbyte, delas ansvaret för att känna till och tillämpa dessa grundläggande principer för inlärande och beteende av oss alla. Samtidigt måste vi överge skadliga metoder och noga skärskåda obevisade anspråk på expertis.

Risker med responsblockering

Responsblockering kallas flooding av ett skäl: när det inte fungerar sjunker djuret snarare än simmar. När metoden fungerar, leder flooding till en snabb minskning i rädda beteenden. Men det är lika stor chans att metoden leder till överväldigande

stress, oro, och en bestående generaliserad rädsla för de personer som var närvarande vid floodingepisoden. Rädslan kan även omfatta olika element i den omgivande miljön vid tillfället, t ex personer och föremål. Flooding kan leda till ett sådant intensivt motstånd att fysisk skada kan orsakas på både fåglar och människor. Dessutom finns det en mängd forskning som visar de långsiktiga skadliga effekterna av upprepad utsatthet för okontrollerbara aversiva händelser med både djur och människor (Mazur, 2002), vilket är fallet vid upprepad flooding. Inlärd hjälplöshet är en sådan allvarlig konsekvens. Inlärd hjälplöshet är förväntningen att ens eget beteende har mycket liten eller ingen effekt alls på miljön. Denna förväntning blir resultatet från upprepad utsatthet för okontrollerbara aversiva händelser utan möjlighet att fly undan. Forskning har visat att djur som utsätts för detta ofta förlorar sin motivation så att de inte försöker att påverka sin omgivning *ens när de har möjlighet till detta*. De ger lätt upp, och uppvisar påtagliga brister i inläring och utförande. Känslomässiga och fysiska problem ses likaså ofta, exempelvis råttor utvecklade magsår; katter åt mindre; människor fick förhöjt blodtryck; och apor blev sjuka (Maier och Seligman, 1976).

Ett annat orosmoment är företeelsen att demonstrera flooding på fåglar vid fågelklubbsmöten. Bortsett från den oerhörda skymfen mot det redan rädda djuret att utsätta det för flooding i en sådan miljö, så tyder forskningen på att korta episoder av flooding i stället kan öka rädslan (Staub, 1968; Yule, et al, 1974) och sannolikt öka aggressionen. Detta kan vara orsaken till den ofta rapporterade kortvariga effekten av dessa demonstrationer med fåglar.

Jag och många andra behaviorister (t ex Burch och Bailey, 1999; Morgenstern, 1973), erfarna fågeltränare (Martin, 2002; Morrow, 2002) och fågelägare anser att denna metod inte är en human metod att hantera aggression eller rädsla, framför allt i ljuset av de många bevisade positiva alternativen. För att bättre bedöma etiken i den här metoden, utmanar jag läsarna att tänka mycket noga i en minut på *sin* egen största rädsla: är det ormar? Spindlar eller höga stup? Mörkret när du är ensam? Broar eller trånga utrymmen? Tänk dig sedan att någon fattar tag i ditt ben, lindar i dig tajt i ett lakan, och håller fast dig i närvaro av denna din största rädsla, utan någon kontroll eller någon möjlighet att undkomma. För en del av er kommer känslan av svettningar och panik med andnöd att utplånas om ni hålls fast tillräckligt länge. Svara nu på detta: även vid en sådan tänkbar effektivitet, är effektivitet det *enda* kriteriet vi ska ha för att välja den bästa metoden med våra sällskapspapegojor, i vetskap om att det finns andra mer positiva, mindre invasiva, beteendeförändrande strategier?

Forskningen om alternativen

Det finns många alternativa strategier i stället för responsblockering och flooding. Systematisk desensibilisering är en mycket effektiv och ofta använd teknik för att minska rädsla. Med systematisk desensibilisering utsätts fågeln långsamt för tolerabla mängder av det farofyllda föremålet eller omständigheten. Fågeln tillåts aldrig utsättas för en hög nivå av rädsla. När fågeln visar beteenden som tyder på bekvämlighet (som t ex att putsa sig eller skaka på stjärt pennorna) vid en låg nivå av rädsla belönas den med beröm eller andra förstärkare, varefter det farofyllda föremålet flyttas en liten bit närmare, eller fågeln flyttas närmare föremålet. Denna gradvisa process fortsätter tills fågeln inte visar någon rädsla alls då den utsätts för det farofyllda föremålet eller situationen. Om detta utförs med stor känsla, så kan systematisk desensibilisering vara

en relativt snabb och anmärkningsvärt framgångsrik metod. Det är en stor glädje att se rädslan smälta bort och bli ersatt med självförtroende!

En annan strategi för att reducera rädsla kallas targetting. Vid targetting lär sig fågeln via positiv förstärkning att röra vid ett speciellt föremål, t ex änden på en pinne. När fågeln väl lärt sig targetting kan du enkelt få fågeln att komma ut ur buren genom att följa targetpinnen. Du kan även lära fågeln att successivt röra sig allt närmre någons hand, där den sedan kan bli belönad för ökande tidsperiod av att sitta på handen. Få metoder är mer spännande än den försiktiga proceduren att forma din fågel att komma till din hand genom att belöna små steg mot det slutliga målet. En ytterligare fördel med targetting är att det tillåter dig att ge en hög frekvens av förstärkning, vilket mycket snabbt etablerar dig själv som en förstärkning. Se <http://community-2.webtv.net/Lincomacaws/Tgt/> för en mer utförlig förklaring av targetting.

En annan strategi som kallas differentiell förstärkning av alternativa beteenden är en mycket effektiv teknik för att reducera aggressiva beteenden. Kombinerat med att man noga läser sin fågels kroppsspråk för att *undvika bett*, består differentiell förstärkning av att belöna de beteenden du vill se mer av, samtidigt som du ignorerar de oönskade beteendena. På så sätt minskas problembeteenden genom att använda positiv förstärkning av acceptabla beteenden. Till exempel kan bitande ersättas med en vokalisering för att signalera till dig att din fågel känner obehag med vad du gör; utfall kan ersättas med att plocka med en fotleksak; och anfall kan ersättas med att gå till en speciell sittpinne. Jag rekommenderar verkligen Karen Pryors bok *Don't shoot the Dog: The New Art of Teaching and Training* – omarbetad upplaga (1999), Bantam Publishers, tillgänglig via www.clickertraining.com, and Steve Martins website www.naturalencounters.com, samt övriga artiklar som jag har skrivit som hittas på www.parrottalk.com/article.html för mer information om utlärande med positiv förstärkning.

Träningsplaner ska alltid börja med den *mest positiva, minst invasiva metoden* som är tillgänglig för oss, inte bara för att de är mycket effektiva utan också för att de är mer humana. Kort och gott: *därför att vi kan*. I det stora flertalet av fallen så kommer du nå dina mål utan risk för oro eller skada om du bygger upp förtroendet gradvis genom skickligt användande av positiv förstärkning. Genom att lära ut välanpassade önskvärda beteenden till din fågel kommer du att ersätta aggression och rädsla med kompetens och självförtroende. Med varje nytt inlärt beteende kommer nästa beteende att läras snabbare och lättare, när din fågel lär sig att lära sig av dig. Din fågels förtroende för dig kommer att växa i proportion till din skicklighet som lärare. Aversiva procedurer som responsblockering hotar ett sådant utfall för dig och din fågel. Målet är att *ge medinflytande, inte att övermanna*, din fågel.

Slutord

För över 60 år sedan myntade B.F. Skinner termen operant inläring för att beskriva en typ av inläring där individen har möjlighet att "operera" sin omgivning för att leda till eller undvika ett visst utfall. Han använde det här konceptet som kontrast mot klassisk eller Pavlovsk betingning som fokuserar på beteenden som inte drivs av valet utan automatiskt som salivering, ögonblinkning eller gåshud. Hans observationer att alla djur är *aktiva deltagare i inläring* och att deras *beteende är resultatet av intelligenta val baserade på utfallet* har stått sig över tiden och för vetenskaplig

granskning. De är kanske de mest fundamentala och viktiga upptäckter som gjorts i beteendevetenskapen, och är tillämpliga för att förbättra livet för alla varelser.

Responsblockering och flooding har ingen plats i vårt arbete med sällskapspapegojor, eftersom våld är den strategi som gör djur helt och hållet otvetydigt utan val. En sådan brist på kontroll över ens egen miljö har visats vara associerat med kortvarig effekt och med långvarig inlärd hjälplöshet. Inga nya beteenden har lärts in eftersom ingen undervisning faktiskt har givits.

Långt ifrån att vara en genombrottsprocedur eller en uppvisning i skicklighet, så är responsblockering eller flooding för att tvinga en papegoja till underkastelse inget annat än papegojknäckande. Användandet av denna strategi är tråkigt nog ett exempel på den profetiska frasen ”när allt gammalt blivit nytt igen”. De som använder dessa strategier tycks vara okunniga om både de allvarliga bieffekterna av responsblockering, och av de mycket effektiva, väl bevisade alternativa undervisningstekniker som använder sig av positiv förstärkning. Även om ingen skada är avsedd från utövaren eller dennes kunder, är risken för skada mycket verklig och helt onödig. Denna okunskap har vår mänsklighet inte råd med. Låt dig inte dras med av löften om snabba lösningar eller bländas av artisteri: stjäla inte det som är upp till fågeln att ge själv. Som Burch och Bailey (1999) konstaterade apropå hundar ”vi är skyldiga dem att behandla dem på samma sätt som vi skulle vilja bli behandlade”. Är vi skyldiga våra fåglar något mindre?

Författarens kommentar: jag vill tacka alla medlemmar av The Behavior Analysis Solutions e-maillista på www.parrottalk.com för att utgöra ett så utmärkt bollplank för debatt, förfining och förståelse av dessa begrepp, i våra sällskapsfåglars bästa intresse.

Referenser

Baum, M. (1966). Rapid extinction of an avoidance response following a period of response prevention in the avoidance apparatus. *Psychological Reports*, 18, 59-64.

Burch, M.R & Bailey, J.S. (1999). *How dogs learn*. Howell Book House:Macmillan.

James, J.E. (1986). Review of the relative efficacy of imaginal and in vivo flooding in the treatment of clinical fear. *Behavioral Psychotherapy*, 14, 183-191.

Maier, S.F. & Seligman, M.E.P. (1976). Learned Helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, 105, 3-46.

Martin, S.A. (November, 2002). Personal communication.

Mazur, J.E. (2002). *Learning and Behavior*. Prentice Hall

Morgenstern, K.P. (1973). Implosive therapy and flooding procedures: A critical review. *Psychological Bulletin*, 79, 318-334.

Morris, R.J. & Kratochwill, T.R. (1983). *Treating children's fears and phobias: A behavioral approach*. New York:Pergamon Press.

Morrow, L. Personal communication.

Page, H.A. & Hall, J.F. (1953). Experimental extinction as a function of the prevention of a response. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, 46, 33-34.

Staub, E (1968). Duration of stimulus-exposure as determinant of the efficacy of flooding procedures in the elimination of fear. *Behavior Research and Therapy*, 6, 131-132.