

Het nut van angst en somberheid

Inzichten uit de evolutionaire psychiatrie

Nesse, R. M. (2020) • Uitgeverij Nieuwezijds, 367 pp.

Birgit Bongaerts •

Randolph Nesse is een psychiater, gespecialiseerd in de evolutionaire psychiatrie. Dit is een relatief nieuwe tak binnen de geneeskunde en psychiatrie. In mijn zoektocht om vanuit het systeemdenken over psychische kwetsbaarheid te denken stond ook de evolutionaire benadering op mijn programma. Tenslotte gaat de evolutietheorie om samenhang tussen mens en omgeving. Daarnaast is de evolutietheorie boeiend omdat ze binnen gepopulariseerde wetenschap veel opduikt als een verklaring voor bepaald individueel gedrag. Het gaat dan om gedrag dat volgt op een soort niet te vermijden impuls – want dat is nu eenmaal hoe we als soort ontwikkelden. Deze laatste visie heb ik in dit boek niet of zeer hypothetisch aangetroffen. Het is een boek dat vanuit een gefundeerde visie – zoals de evolutietheorie er één is – angst en stemming benadert als eigenschappen inherent aan wie we zijn, ze horen bij een normaal functioneren. De problemen eigen aan angst en stemming vertellen ons hoe dysfunctioneel deze eigenschappen soms werken.

Het is een uitgebreid boek, met veel technische uitleg over de evolutie en overerving van bepaalde eigenschappen. We vinden er verklaringen voor nuttige en nutteloze eigenschappen, nuttig voor het voortbestaan als individu (onze ‘fitness’ of mate van aanpassing aan de omgeving zodat we erin kunnen overleven) en als soort (ze verzekeren ons van voortplanting).

-
- Klinisch psycholoog en systeemtheoretisch psychotherapeut; zelfstandig psychotherapeut in Hoboken; senior geassocieerd trainer aan de Interactie-Academie.
E-mail: birgit_bongaerts@hotmail.com

Ik selecteer voor deze boekbespreking enkele rode draden die kunnen helpen in het werken met cliënten die lijden aan angst en somberheid en aanverwante klachten.

Het nut van de evolutietheorie voor de psychiatrische geneeskunde

Patiënten krijgen verschillende diagnoses en verschillende behandelingen voor dezelfde klachten, dat geeft verwarring. Nesse zoekt naar meer eenduidigheid in zijn vakgebied. Er ontbreekt een fundamentele theorie en die kan de evolutietheorie ons bieden. In deze evolutiebenadering wil Nesse verder zoeken op en aan de slag gaan met de vraag hoe het komt dat lichamen geworden zijn wat ze zijn, doorheen de evolutie en wat dan de functie is die uitvalt en schade aanbrengt aan het individu. Psychiatrische aandoeningen zoals angst en somberheid wijzen op een disfunctioneren van een nuttig, door natuurlijke selectie, gevormd systeem.

De psychiatrie is voor de auteur een medische specialiteit en kan leren van een evolutiebenadering van de geneeskunde. Zijn betoog is dat de klassieke psychiatrie angst en somberheid wil afdoen als symptomen op zich en dat de psychiatrie zich daarmee afscheidt van een geneeskunde waarin pijn en lijden gezien worden als signalen dat er een onderliggend probleem is. Toch zit ook de geneeskunde in een foute zoektocht, aldus Nesse. De evolutietheorie onderzoekt hoe bepaalde eigenschappen geëvolueerd zijn vanuit de adaptatie aan de omgeving. Deze adaptaties dienen het voortbestaan van onze soort en zijn genetisch overdraagbaar. De geneeskunde gaat ervan uit dat we ziekten ook kunnen beschouwen als adaptatie. Voor Nesse is dit een fout tegen de evolutietheorie. Volgens hem moeten we ons eerder de vraag stellen waarom natuurlijke selectie ons lichaam opgezaagd heeft met eigenschappen die ons kwetsbaar maken voor lichamelijke ziekte of psychische kwetsbaarheid.

Emoties, waaronder angst en somberheid, hebben een adaptieve functie. Ze verwijzen naar specifieke handelwijzen die het vermogen vergroten om met bepaalde situaties om te gaan. Ze helpen ons bijvoorbeeld om sociale banden te versterken, om gevaar in te schatten, om ons energiepeil te regelen. Het

vermogen om emoties te voelen is een product van natuurlijke selectie, onze emoties zelf zijn beïnvloed door taal en cultuur.

Angst en somberheid horen bij de nuttige defensieve responsen, te vergelijken met een rookmelder. Af en toe is er een signaal dat niet op iets ernstigs wijst. Daardoor weten we dat het systeem werkt. Net zoals bij pijn, misselijkheid en braken, het onplezierige ervan maakt deel uit van het nut dat we ervan ondervinden.

Het nut van angst (en andere emoties) en somberheid

Angst is op zich normaal, alleen bij te veel of te weinig werkt angst verstorend. Er zijn ook mensen zonder angst, wat ook problematisch is. Deze mensen komen zelden in de hulpverlening terecht, ze leven ook niet lang.

Emoties zoals angst nodigen uit om bepaalde situaties te veranderen, te ontvluchten of te vermijden en dat is niet altijd mogelijk. Dus blijven pijnlijke emoties bestaan, ook al nodigen ze uit tot een nuttige respons. Ze kosten ons weinig in verhouding tot het gevaar dat we hebben vermeden. Als we angsten kunnen voelen, hebben we meer kans om gevaarlijke situaties te ontvluchten en in de toekomst te vermijden.

Angst en paniek leiden tot veel valse alarmen. Het detectiesysteem is veranderd en staat verscherpt afgesteld. Het lichaam is in staat om de gevoeligheid van het angstsysteem bij te regelen, afhankelijk van het mogelijke gevaar van of in de omgeving. Hoopgevend is dat we angst kunnen veranderen. Het beseft dat angst normaal is doet patiënten met angst zich ook normaler voelen. Het evolutionair perspectief richt de aandacht op het rookmeldersprincipe. Bij mensen met PTSS werkt de rookmelder continu in een verhoogde waakzaamheid. Een sterke voorspeller bij PTSS is de mate van blootstelling aan traumatische gebeurtenissen in de voorgeschiedenis.

Het gaat dus om aanpassende systemen die werken via feedbackspiralen.

Ook depressie wordt op zijn evolutionair nut onderzocht. Depressie doet denken aan het terugtrekken uit sociale en relationele situaties vanuit een soort zuinigheid, om geen energie te verspillen, strijd te vermijden of hulp te kunnen krijgen. Ongerustheid en somberheid hebben zich evolutionair ontwikkeld om om te gaan met situaties van voor- en tegenspoed.

Onze stemming helpt ons om bepaalde beslissingen te nemen, om aan te voelen hoe bepaalde omstandigheden ons beïnvloeden en hoe we ermee om zullen gaan. Daar zit onze evolutionaire fitness: we zijn goed voorzien om beslissingen te nemen. Somberheid geeft ons het signaal dat we kunnen stoppen met iets, onze motivatie daalt. Bij depressie gaat het om belangrijke levensprojecten en het geeft een signaal dat je kan opgeven. Je overtuigt jezelf dat een project niet zal slagen. De auteur schaamt zich dat hij voordat hij dit inzicht had mensen per definitie aanmoedigde om verder te streven en ambiëren. Dat is niet goed, zo wijst ook laboratoriumonderzoek uit. Ratten blijven onder invloed van antidepressieve medicatie proberen om iets te bereiken, ook al lukt het niet. Ze putten zich uit in het herhalen van hetzelfde. De andere ratten zonder medicatie veranderen van strategie. Somberheid is een signaal dat je energie aan het verspillen bent en dat dat niet nuttig is. Bij het begin van een verkoudheid hebben we om die reden een sombere stemming. De auteur brengt depressie in verband met mislukkingen, demoralisering door langdurig vasthouden aan iets of met doelloosheid. We hebben allemaal een zeker depressief realisme nodig om goed te kunnen beslissen. Optimisme is niet altijd goed. De auteur vindt dat er meer aandacht moet zijn voor de verschillende soorten depressies, de verschillende uitingen, die mogelijk verband houden met verschillende projecten.

Het nut van therapie

Stemming en angst zijn noodzakelijke signalerende en regulerende systemen. De mens heeft een vermogen tot somberheid en dat heeft zijn evolutionair nut. Onze leefsituaties beïnvloeden onze stemming en vice versa. Meestal wordt de oorzaak van depressie in de persoon gelegd en dat heeft ertoe geleid dat het onderzoek naar depressie nog niet veel heeft opgeleverd, aldus de auteur. Inzicht in de oorsprong en functie van normale stemmingen zou ons veel meer kunnen leren over therapie. De depressie op zich zegt weinig over de leefsituatie op zich, en over de relatie tussen persoon en omgeving. De vele contexten die onze stemming beïnvloeden zijn vaak onzichtbaar. In de relatie tussen persoon en omgeving circuleren noden, verwachtingen, verlangens, diverse manieren van omgaan met frustratie en mislukking, verschillende manieren om onplezierige emoties en ideeën te vermijden.

We weten weinig over de mogelijke wendingen van het leven en we kunnen mensen met depressie helpen om de relatie tussen mens en levensproblemen zichtbaar te maken. Dat is niet zo eenvoudig. Ondanks de overtuiging van de auteur dat depressie in relatie staat tot levensgebeurtenissen, wijst onderzoek naar de beleving van mensen iets anders uit. Slechts één op drie patiënten schrijft depressie toe aan een duidelijk aanwijsbare gebeurtenis, twee op drie beleeft depressie eerder endogeen, als een grondstemming. Bij herhaalde depressieve periodes verdwijnt het verband met levensgebeurtenissen helemaal en kunnen mensen het nog moeilijk aanwijzen of en waarmee het samenhangt. Deze onderzoeken naar de beleving van depressie en de discussie of het exogeen dan wel endogeen is, hebben ertoe bijgedragen dat depressie op zich meer en meer als ziekte wordt beschouwd en niet langer als een uiting van een stemmingsregelend systeem dat onder druk staat.

Normale stemmingsveranderingen horen bij het regulerende systeem dat onze stemming is. Stoornissen wijzen op te hoge, te lage, op niet gepaste stemming. Bij somberheid is de stemmingsthermostaat stuk, bij manie is het onze snelheidsbegrenzer die ons in de steek laat. De stemmingsregulerende systemen kosten bovendien veel energie: zowel heel somber zijn als heel opgewekt zijn maakt ons moe. Het verlangen van de manie of de tegenslag van de depressie zijn dus energievretende systemen die ons niet meer helpen in de dagelijkse aanpassing aan onze levenssituatie hier-en-nu en dat is juist waarvoor we een licht sombere of licht opgewekte stemming nodig hebben. In het omschrijven van die levenssituatie in relatie tot wisselende stemmingen – de auteur spreekt over het visualiseren in een levensscoop – krijgen mensen dit verband tussen stemming en aanpassing aan het leven opnieuw onder ogen.

In deel drie werkt de auteur de relatie tussen mens en omgeving verder uit. Hij beklemtoont dat de mens een betekenisgevend wezen is en zich hiermee voortdurend aanpast aan de omgeving. Vanuit evolutionair perspectief zijn we sociaal ingesteld en dus slaan onze stemming, onze emoties altijd op betekenissen in het sociale verkeer. Wat nuttig is voor ons als soort, geeft ons ook lastige neveneffecten. Goedheid en liefde bijvoorbeeld zijn nuttige gevoelens, en juist hierdoor kunnen we er ook een prijs voor betalen in de vorm van schuldgevoelens en verdriet. We zijn gericht op partnerkeuze, op altruïsme, op commitment, want dat geeft evolutionair voordeel, maar tegelijk zijn we

dus ook alert op egoïsme, op afwijzen en straffen van mogelijke partners, op competitie. We zijn als menselijke soort ontwikkeld tot goede samenwerkers. De prijs hiervoor is dat we veel bezig zijn met wat anderen van ons vinden en we hebben dan ook last van sociale angst. We zijn gedomesticeerd naar diepgaande relaties en dus hebben we ook het vermogen om verdriet te voelen ontwikkeld. Zowel het verlies van goede als van ambivalente relaties geven somberheid. Inzicht in deze verbanden is wat de evolutietheorie cliënten kan bieden.

Het nut van boeken over het nut van psychische kwetsbaarheden

In het boek zitten veel ideeën die goede denksporen zijn om met cliënten te onderzoeken. Ik vertel cliënten graag over het nut van angst en somberheid, over het te veel of te weinig ervan en over eigenschappen die niet nuttig zijn, maar die we blijkbaar ook hebben overgeleverd gekregen door onze voorouders. Het is een luchtige en niet beschuldigende manier van naar menselijke kwetsbaarheden te kijken. Ik wil hiermee niet in een flauw en gepopulariseerd afkooksel van de evolutietheorie terechtkomen, daarmee zou ik deze auteur en zijn vakgenoten weinig eer aandoen. Deze visie geeft een meer externaliserende manier om over angst en somberheid te spreken. Het is niet alleen iets van mij als persoon, het is iets van ons als menselijke soort. En we kunnen ermee omgaan en elk individu is er anders in.

Deze ideeën helpen om trager te exploreren wat mogelijke samenhangen zijn tussen angst en depressie en levensgebeurtenissen. Mijn ervaring met cliënten die lijden aan angst en depressie is dat zij meestal geen verband kunnen leggen met gebeurtenissen. De auteur bevestigt het belang van het zoeken naar samenhang met levensgebeurtenissen, zijn omweg is die van het lichaam en vooral van de energie die stemmings- en angstregulering ons kost. Systemisch denk ik aan hoge inzet en betrokkenheid. Ik herken bij de auteur het belang van stilstaan bij betekenis, van samenhang te onderzoeken als manier om mensen die lijden onder depressie en angst serieus te nemen. Zelfs al is die samenhang er niet in de beleving van de persoon die lijdt aan depressie.

De auteur is eerder gedragsmatig ingesteld. Hulpverlening gaat vooral over herkennen van responsen en aanleren van andere responsen op situaties. Ik lees in zijn visie ook een uitnodiging om situaties ook als interpersoonlijke of sociale situaties te zien, waarin we geraakt zijn door wat anderen van ons vinden, door wat ze doen met wat ons bezighoudt, in hoe we bezig zijn met iets te betekenen. Depressie dient zich aan op sociaal en relationeel vlak in het omgaan met dwingende visies op succes en de druk om erbij te horen. Wat mensen beschrijven is heel dikwijls het gevoel gevangen te zitten, vernederd te zijn, niet meer kunnen zijn wie ze willen zijn en leven hoe ze willen leven, het leven is een keurslijf. Deze betekenisgeving nodigt uit tot verzet, maar dit verzet kost energie daar waar de bronnen van energie niet aanspreekbaar zijn. Therapie gaat over het zichtbaar maken van de relatie tot het leven en tot datgene dat energie kan geven.

Er is nog heel wat verder te onderzoeken binnen deze benadering. In zijn laatste hoofdstukken doet de auteur een poging om ook verslaving, schizofrenie, autisme binnen het evolutionaire kader te plaatsen. Zijn conclusie is dat we alleen nog maar over hypothesen kunnen spreken. Bijvoorbeeld bij verslaving is er een verband met het overleven van de menselijke soort in omgevingen waar genotsmiddelen voorhanden zijn, bij autisme of schizofrenie is het genetisch onderzoek nog te veel gefocust op het zoeken naar één biologische of genetische verklaring terwijl de evolutiebenadering suggereert dat het zou kunnen gaan over beperkingen eigen aan het informatieverwerkingssysteem van de hersenen. Dit systeem is geëvolueerd voor ons als menselijke soort in gunstige zin, maar geeft het individu niet altijd een voordeel. Ook in deze hoofdstukken lees ik vooral de onderzoeker die wars is van al te eenduidige en vereenvoudigende verbanden. Ik vind hier ook de psychiater terug die patiënten niet te snel wil wegsturen met een behandeling die allen op de symptomen werkt. Nesse is evolutionair psychiater en gaat aan de slag met de mens die geëvolueerd is tot een betekenisgevend wezen dat zich kan buigen over de samenhangen waarvan die deel uitmaakt.

