

Het ongelukkige brein

Waarom voelen we ons
zo slecht terwijl we het
zo goed hebben?

DR. ANDERS HANSEN



Dit boek behandelt lichtere vormen van depressiviteit en angst, geen bipolaire aandoeningen of schizofrenie. Daar zijn twee redenen voor. De belangrijkste is dat de laatste twee te complex zijn voor een populairwetenschappelijk boek. De andere is dat lichtere vormen van psychische aandoeningen lijken toe te nemen – in tegenstelling tot schizofrenie of ernstige vormen van bipolaire stoornissen, die evenveel blijven voorkomen en daarom buiten het bestek van dit boek vallen. Ik zal ons welzijn vanuit een biologische invalshoek benaderen, omdat ik uit ervaring weet dat veel mensen er baat bij hebben. Tegen de lezer met wie het niet zo goed gaat, zeg ik: zoek hulp, want die is er. En tegen de lezer die medicijnen neemt vanwege een psychiatrische aandoening: raadpleeg altijd je arts over je medicatie.

WAAROM GAAT HET MET VEEL MENSEN NIET ZO GOED, HOEWEL ZE NIETS TE KLAGEN HEBBEN?

Je voelt je vast wel eens down. Misschien voel je je angstig of heb je last van paniekaanvallen. Misschien voelde het gedurende een periode van je leven zo pikdonker dat je amper je bed uit kon komen. Als je daar eens over nadenkt is dat best vreemd, want achter je ogen bevindt zich zo'n geavanceerd biologisch wonder dat het eigenlijk... ja, álles aan zou moeten kunnen.

Je dynamische brein bestaat uit 86 miljard voortdurend veranderlijke en dynamische cellen met minstens 100.000 miljard verbindingen. Deze vormen ingewikkelde netwerken die je organen aansturen en een bijna oneindige stroom indrukken van je zintuigen verwerken, interpreteren en coördineren. Je brein kan informatie opslaan die overeenkomt met elfduizend bibliotheken vol boeken, want die ruimte heeft je brein wel. En in een fractie van een seconde kan het als op commando de meest relevante informatie adequaat aanleveren, al is die jaren terug opgeslagen.

Als je brein hiertoe allemaal in staat is, waarom kan het er dan niet voor zorgen dat het voortdurend goed met je gaat? Waarom moet het steeds je gevoelsleven verstoren? Dat raadsel wordt nog groter als je bedenkt dat we in zo'n wereld van overvloed leven dat koningen, koninginnen, keizers en farao's

van vroeger er helemaal stil van zouden worden. Honger en oorlog zijn op veel plaatsen uitgebannen. We leven langer en zijn gezonder dan ooit. En als je je een beetje verveelt, is alle denkbare kennis en mogelijk vertier nooit verder dan een muisklik van je verwijderd.

Hoewel we het nog nooit zó goed hebben gehad, kampen veel mensen met psychische problemen. Er gaat geen dag voorbij of er verschijnen alarmerende berichten over de toename van psychische aandoeningen. In Zweden neemt een op de acht mensen antidepressiva. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft berekend dat 284 miljoen mensen een angststoornis hebben en dat er 280 miljoen aan een depressie lijden. Er wordt gevreesd dat over enkele jaren wereldwijd meer mensen aan depressies zullen lijden dan aan welke andere ziekte ook.

‘Waarom gaat het niet goed terwijl er niets te klagen valt?’ is een vraag die me mijn hele professionele leven al bezighoudt. Hebben 284 miljoen mensen een hersenziekte? Heeft een op de acht volwassenen niet-goed-functionerende neurotransmitters? Op het moment dat ik me realiseerde dat niet alleen de huidige situatie maar ook het verleden bij deze kwestie moest worden betrokken, ging ik op een andere manier denken. Een nieuwe manier die een dieper inzicht in het gevoelsleven geeft en nieuwe mogelijkheden biedt voor de verbetering ervan. Het antwoord op de vraag waarom het niet zo lekker gaat terwijl er niets te klagen valt, is denk ik dat we niet meer weten dat we biologische wezens zijn. We zijn gewoon vergeten hoe we ons goed kunnen voelen. Daarom ga ik in dit boek naar ons gevoelsleven en naar ons welzijn kijken vanuit het perspectief van de hersenen, en ga ik na waarom het brein op deze manier functioneert. Duizenden cliënten verder zag ik het nut van deze

kennis en begreep ik hoe je je leven moet inrichten om jezelf beter te begrijpen en aardiger voor jezelf te zijn.

Eerst laat ik zien wat er in het brein gebeurt bij de meest voorkomende psychische aandoeningen – depressie en angst – en waarom deze soms eerder een teken kunnen zijn van gezondheid dan van ziekte. Dan vertel ik hoe we er het best mee kunnen omgaan. Vervolgens bekijk ik of we er werkelijk slechter aan toe zijn dan in het verleden en hoe een biologische invalshoek ons gevoelsleven kan beïnvloeden. Ten slotte zal ik proberen erachter te komen waar we gelukkig van worden.

Laten we bij het begin beginnen; letterlijk bij het begin.

*‘Waarom gaat het niet zo
goed terwijl er niets te
klagen valt?’ is een vraag
die me mijn hele
professionele leven al
bezighoudt.*

Wij hebben het gered

Extinction is the rule. Survival is the exception.

– CARL SAGAN

Laten we eens als gedachte-experiment de band tweehonderdvijftigduizend jaar terugspoelen en ons verplaatsen naar oostelijk Afrika. We komen daar een vrouw tegen, die we Eva noemen. Ze ziet er ongeveer hetzelfde uit als jij en ik, leeft samen met ongeveer honderd andere mensen en brengt haar dagen door met het verzamelen van voedsel in de vorm van eetbare planten en de jacht op wilde dieren. Eva heeft zeven kinderen gebaard. Vier hiervan overlijden: een zoon bij de geboorte, een dochter ten gevolge van een ernstige infectie, nóg een dochter na een ongeluk en een puberzoon wordt vermoord tijdens een ruzie. Drie van Eva's kinderen worden volwassen en krijgen bij elkaar acht kinderen. Eva heeft dus acht kleinkinderen. Hiervan bereiken er vier de volwassen leeftijd en die krijgen op hun beurt zelf weer kinderen.

Herhaal dit tienduizend generaties en je zult de achterachterachterkleinkinderen van Eva tegenkomen. Wie loop je dan tegen het lijf? Ja, jou en mij. Wij zijn nakomelingen van die paar mensen die niet in het kraambed zijn gestorven, die alle

infecties hebben overleefd en die niet zijn doodgebloed aan hun verwondingen, bezweken aan de honger, vermoord of ten prooi gevallen aan een roofdier. Jij en ik zijn de laatste schakel in een ononderbroken lijn van mensen die zijn overgebleven toen de rook van het slagveld optrok, de infectieziekten en hongersnoden waren overwonnen.

Als je erover nadenkt, is natuurlijk geen van je voorouders gestorven voordat ze kinderen op de wereld hadden gezet. De gevolgen hiervan zijn echter verre van voor de hand liggend. De nakomelingen van Eva die alert waren op geritsel in de struiken – er zou een leeuw kunnen zitten – hadden betere kansen om te overleven. Omdat jij en ik nakomelingen zijn van die overlevenden, zijn ook wij heel alert. Omdat alleen voorouders met een goed immuunsysteem een kans hadden infectieziekten te overleven, hebben we bijna allemaal zo'n uitstekend immuunsysteem, ook al wordt iedereen in februari snipverkouden.

Dat geldt ook voor onze geestelijke vermogens. De nakomelingen van Eva met kwaliteiten die hen hielpen te overleven konden zich beter redden, en daarom hebben jij en ik die eigenschappen ook. Het feit dat we een ononderbroken lijn van overlevenden achter ons hebben, en dat niemand van onze voorouders door een leeuw is verslonden, van een rots is gevallen of is doodgegaan van de honger voordat hij of zij kinderen kreeg, zou moeten betekenen dat we supermensen zijn. We zouden zo slim moeten zijn als Marie Curie, die tweemaal een Nobelprijs heeft ontvangen, wijs als de spiritueel leider Mahatma Gandhi en cool als Jack Bauer in de televisieserie 24. Maar zijn we dat wel allemaal?

Erbij horen

De uitdrukking *survival of the fittest* suggereert iemand die fysiek en psychisch in topvorm is, maar als we naar de ontwikkeling van de mens kijken, slaat *fit* niet op de psychische of fysieke conditie (het Engelse bijvoeglijk naamwoord *fit* in de betekenis van ‘in vorm’), maar op het passen in het milieu waarin je leeft (het Engelse werkwoord *to fit*: ‘passen’). Daarom kunnen we ons niet beperken tot de eigenschappen die onze voorouders hebben geholpen te overleven en zich voort te planten vanuit onze huidige wereld, maar moeten we de hele geschiedenis erbij betrekken.

Het heeft geen intrinsieke waarde dat de kinderen van Eva sterk, gezond, gelukkig, aardig, harmonisch of slim waren. Voor de evolutie telde er maar één ding: overleven en kinderen krijgen. Juist dat besef heeft mijn kijk op de mens volledig veranderd. Het lichaam is ontwikkeld voor overleving en voortplanting, niet voor gezondheid. Het brein is ontwikkeld voor overleving en voortplanting, niet voor welzijn. Want hoe je je voelt en wat voor persoonlijkheid je hebt, of je vrienden, voedsel, een dak boven je hoofd of andere middelen tot je beschikking hebt: dat speelt allemaal geen enkele rol als je dood bent. De hoogste prioriteit van het brein is overleven. Dus wát heeft het ons dan moeten helpen vermijden? In de tabel op pagina 19 kun je zien waaraan mensen in welke perioden overleden en wat jouw en mijn voorouders allemaal hebben moeten doorstaan.

Nu denk je misschien: wat heeft dat met mij te maken, ik leef nu, ik ben toch geen jager-verzamelaar? Natuurlijk niet, maar je lichaam en je brein denken nog steeds dat je dat wél bent. De evolutie gaat namelijk zo langzaam dat het gewoonlijk tien-

duizenden of honderdduizenden jaren duurt voordat er in een soort grote veranderingen optreden. Dat geldt ook voor de mens. Onze huidige levensstijl is maar een momentopname in de geschiedenis en van te korte duur om een blijvende aanpassing te kunnen bewerkstelligen.

Onder ‘beroep’ op je Facebookprofiel staat misschien dat je leraar, verpleegster, ICT’er, verkoper, loodgieter, taxichauffeur, journalist, kok of arts bent. Zuiver biologisch bekeken zou er moeten staan dat je jager-verzamelaar bent, want je lichaam en je brein zijn de laatste tien- of twintigduizend jaar niet noemenswaardig veranderd. Realiseer je goed hoe weinig we veranderd zijn. In de hele beschreven geschiedenis van vijfduizend jaar – en minstens nog zoveel tijd erbij – bestaat de bevolking uit mensen zoals jij en ik, die net zoals jij en ik eigenlijk jager-verzamelaar zijn. Dus aan wat voor soort leven hebben we ons eigenlijk aangepast?

Manier van leven	Jager-verzamelaar	Landbouw	Geïndustrialiseerd	Gedigitaliseerd
Periode	250.000 tot 10.000 voor Christus	10.000 voor Christus tot 1800 na Christus	1800 tot 1990	vanaf 1990
Verwachte levensduur	ca. 33 jaar	ca. 33 jaar	35 jaar (1800) tot 77 jaar (1990)	82 jaar (Europa 2020)
Meest voorkomende doodsoorzaak	infecties, hongersnood, moord, doodbloeden in het kraambed	infecties, hongersnood, moord, doodbloeden in het kraambed	infecties, kraambed, slechte hygiëne, hartinfarct, kanker	hartinfarct, kanker, beroerte
Deel van de geschiedenis	96%	3,9%	0,08%	0,02%

Tweehonderdvijftigduizend jaar in twee minuten

Het is makkelijk om de leefwijze van jager-verzamelaars te romantiseren als een avontuurlijk Huckleberry Finn-achtig bestaan in een ongerepte wereld, in het gezelschap van anderen in kleine, hechte en gelijkwaardige groepen. Je kunt tussen de regels door lezen dat hun leven in veel opzichten een hel was. De gemiddelde levensverwachting was ongeveer dertig jaar, en dat is niet omdat ze allemaal op hun dertigste dood neervielen, maar omdat velen jong stierven. De helft van de kinderen stierf al vóór de puberteit, tijdens de bevalling of aan een infectie. Voor degenen die hun kinderjaren en puberteit overleefden dreigden hongersnood, uitdroging, infecties of ongelukken, of ze bloedden dood, werden door wilde dieren aangevallen of doodgeslagen. Slechts een minderheid bereikte wat wij nu de pensioengerechtigde leeftijd noemen, want zelfs onder jager-verzamelaars waren mensen die zeventig of zowaar tachtig jaar oud werden. De ouderdom is niets nieuws, maar dat er zovéél ouderen zijn wel.

Zo'n tienduizend jaar geleden heeft er waarschijnlijk een grote verandering in het leven van de mens plaatsgevonden. De landbouw deed zijn intrede. Vanzelfsprekend werden pijl en boog niet in één klap door de ploeg vervangen en nam de overgang van een rondtrekkend nomadenleven naar een boerenleven met vaste verblijfplaats enkele honderden jaren in beslag. De levensomstandigheden van de boeren waren een nog ergere hel. De gemiddelde levensverwachting van ongeveer dertig jaar plus dreigend overlijdensgevaar waren hetzelfde als voor de jager-verzamelaars, maar misschien was hongersnood minder voor de hand liggend. Nu werd moord doodsoorzaak nummer

één, want betere conservering van voedsel en betere bundeling van krachten leidden er vermoedelijk toe dat er vaker oorlog werd gevoerd. Het werd duidelijker wie de baas was en bovendien deden een reeks besmettelijke ziekten hun intrede, waar ik later nog op zal terugkomen. De taken werden monotoner en de arbeidstijden langer. Het voedsel werd eenzijdiger, want het bestond ongetwijfeld uit graanproducten voor ontbijt, lunch en avondeten.

Toonaangevende historici en wetenschappers hebben de overgang naar een agrarische samenleving de grootste misstap van de mensheid genoemd. Waarom heeft die verandering ten nadele eigenlijk plaatsgevonden? De belangrijkste reden is vermoedelijk dat landbouw op eenzelfde oppervlakte veel meer calorieën kan produceren dan jacht. Als je veel monden moet voeden, kun je het je niet permitteren te klagen over eenzijdig voedsel of eentonig werk of het mislukken van een deel van de oogst.

Meer calorieën betekende dat mensen niet meer de hele dag op zoek naar eten hoefden te gaan, maar zich konden gaan specialiseren. Technische ontwikkelingen in een gecompliceerdere maatschappij namen een hoge vlucht en dit alles resulteerde in een explosieve bevolkingsgroei. Ongeveer tienduizend jaar geleden, voordat landbouw het enige middel van bestaan was, leefden er 5 miljoen mensen op aarde. Rond 1850, vóór de industriële revolutie, was het aantal 1,2 miljard. Dat is een toename van 30.000 procent in vierhonderd generaties.

Maar laten we teruggaan naar Eva uit het begin van dit hoofdstuk en haar vertellen dat bijna alle bedreigingen in de toekomst uitgebannen zullen worden. De verre nakomelingen van haar kleinkinderen zullen in een wereld leven waar dodelijke infectieziekten zeldzaam zijn en waar in principe niemand

bang hoeft te zijn voor wilde dieren. Er zullen nog maar weinig vrouwen in het kraambed sterven. Er is gevarieerd en energierijk voedsel uit alle hoeken van de wereld binnen handbereik, en zelfs verveling bestaat niet meer, omdat alle mogelijk denkbare kennis en vertier ter wereld onmiddellijk beschikbaar is.

Eva zou waarschijnlijk denken dat we haar voor de gek hielden, maar als we haar ervan hadden kunnen overtuigen dat haar verre nakomelingen hier allemaal van zouden kunnen profiteren, had ze het zeker fantastisch gevonden dat haar harde werken ooit tot zo'n resultaat zou leiden. Als we haar zouden vertellen dat een op de acht volwassenen er psychisch zo slecht aan toe is dat ze medicijnen nemen, zou ze moeite hebben te begrijpen wat het woord 'medicijnen' betekent. Ze zou ons misschien ondankbaar hebben gevonden.

Dus zijn we inderdaad ondankbaar als we niet begrijpen hoe goed we het hebben? Ik kan me in elk geval ondankbaar voelen als ik zomaar een beetje down ben. Heel veel van mijn cliënten schamen zich omdat ze depressief zijn, ook al hebben ze alles wat hun hartje begeert. Maar zo simpel ligt die ondankbaarheid niet. Jij en ik zijn zoals gezegd kinderen van overlevenden en het was misschien helemaal niet de bedoeling dat het zo goed met ons zou gaan.

Ik begrijp dat het deprimerend klinkt dat we ten gevolge van onze evolutionaire geschiedenis zodanig genetisch geprogrammeerd kunnen zijn dat we er psychisch niet zo goed aan toe zijn en daardoor angst en vrees moesten kennen om het leven aan te kunnen. Maar daar hebben we een remedie voor gevonden. Verderop in dit boek kom ik hierop terug. Eerst zal ik nagaan waarom we eigenlijk welzijn, angst, onverschilligheid, onbe-

hagen, vreugde, irritatie, apathie of euforie voelen terwijl we net zo goed als robots zouden kunnen rondlopen. Waarom hebben we eigenlijk gevoelens?

*Het lichaam is ontworpen
voor overleving
en voortplanting,
niet voor gezondheid.*

*Het brein is ontworpen
voor overleving
en voortplanting,
niet voor welzijn.*