

## Recente visies op depressie: integratief en intrigerend

Over depressie wordt al sinds Hippocrates geschreven, maar de laatste dertig jaar is het aantal onderzoeken daarnaar en publicaties daarover exorbitant gestegen. In twee gezaghebbende boeken waarin een overzicht wordt gegeven van wat er in het Anglosaksisch taalgebied op het terrein van depressie de laatste tijd is verschenen, bestaat de literatuurlijst uit zo'n 1000 referenties en deze lijsten overlappen elkaar maar ten dele.<sup>1</sup>

Alleen al hieruit mogen we de conclusie trekken dat depressie een controversieel onderwerp is. Over wat het is, hoe je het vaststelt, hoe het veroorzaakt wordt en hoe het verholpen kan worden bestaat geen overeenstemming. Ook blijkt hieruit dat depressie onderwerp van grote zorg is. Veel mensen lijden eraan, maar hoeveel dat er precies zijn is afhankelijk van de criteria die gehanteerd worden en de methode waarop de gegevens verzameld worden. Uitgaande van de DSM-III R criteria voor depressieve stoornissen stelt men dat in de westerse landen 5 tot 7% van de volwassenen aan een klinisch vaststelbare depressie lijdt. Voor Nederland zou dit betekenen dat op dit moment tussen de 600.000 en 700.000 volwassenen onder een ernstige vorm van depressie gebukt gaan (Hosman e.a. 1993, 34-35). Op wereldschaal schat men dat er ieder jaar meer dan 100 miljoen mensen een depressie ontwikkelen (Gotlib & Hammen 1992, IX). Depressie komt zoveel voor dat het wel de verkoudheid onder de psychopathologie wordt genoemd, wat een schromelijke miskennis inhoudt van de ernst van de kwaal. Het is een ziekte waaraan mensen kunnen overlijden; de meeste zelfmoorden worden gepleegd door mensen die ernstig depressief zijn. Zelfmoord staat in de top tien van de doodsoorzaken in de westerse landen, en onder de jongere mannen is het zelfs doodsoorzaak nummer drie (Gilbert 1992, 3).

Naast de constatering dat over depressie onder klinici en onderzoekers geen overeenstemming bestaat en dat het een ernstig lijden betreft, kan vanuit epidemiologisch perspectief nog gewezen worden op een opmerkelijk sekseverschil. In bijna alle ons bekende culturen komt depressie twee maal zoveel voor bij vrouwen als bij mannen. En uit recent onder-

zoek valt af te leiden dat dit sekseverschil na jarenlang constant te zijn gebleven nu kleiner lijkt te worden, doordat de depressiescores van jonge mannen de laatste jaren stijgen (Gotlib & Hammen 1992, 20-21).<sup>2</sup>

In de omvangrijke literatuur over depressie is uiteraard veel aandacht uitgegaan naar de verklaring voor dit verschijnsel. De vraag hoe een ernstige depressie<sup>3</sup> veroorzaakt wordt, is wellicht klinisch gezien niet de meest relevante, maar theoretisch wel. De verklaringen die geopperd worden, hangen nauw samen met de manier waarop men depressie definieert. Zo is depressie gezien als op zichzelf gerichte agressie (psychoanalytisch); als een reactie op verlies (attachmenttheorie); als een gevolg van een negatief cognitief interpretatieschema (Beck); als het resultaat van aangeleerde hulpeloosheid (Seligman); als het gevolg van een gebrek aan positieve 'reinforcement' in de sociale interactie (behaviourisme). In meer sociologisch georiënteerd onderzoek wordt depressie gezien als een reactie van in dit opzicht kwetsbare individuen op belastende levensomstandigheden of plotselinge bedreigende, dan wel ontwrichtende gebeurtenissen (Brown & Harris 1978). Recentelijk lijkt de biologische psychiatrie, gesteund door de resultaten van farmacologisch onderzoek, weer meer gehoor te vinden voor haar nadruk op de organische kant van depressie. Het antidepressivum Prozac blijkt heilzaam voor sommige mensen en theorieën dat '(...) specifieke functionele tekorten in de cerebrale, met name serotonerge neurotransmissies een ziektesubstraat zouden vormen van depressies' claimen op grond hiervan meer plausibiliteit (Van den Burg 1994, 1207). Ook de mogelijkheid van genetische overdracht is gesuggereerd (zie Gilbert 1992, 54-56; Gotlib & Hammen 1992, 184-185).

Deze verschillende theorieën wekken de indruk te zijn ontstaan in een sterk verkaveld landschap, waarin iedereen binnen zijn eigen (sub-)discipline een tipje van de depressiesluier probeert op te lichten. Na verloop van tijd kon dan ook de mening postvatten dat depressie veroorzaakt wordt door een complex van fysieke, psychische en sociale factoren (Meeuwesen e.a. 1991, 183). Deze stand van zaken leidt bij de Amerikaanse hoogleraar psychiatrie Coyne tot de verzuchting: "The rapid accumulation of research on depression over the past two decades has begged for a new round of integrative theorizing that gets beyond a simple chanting of the mantra *"biopsychosocial"*" (Coyne 1993, 947).

Onlangs zijn er min of meer tegelijkertijd twee boeken verschenen waarin een poging tot zo'n synthetiserende theorievorming over depressie wordt ondernomen: *Depression: the Evolution of Powerlessness* van

Paul Gilbert (1992) en *Psychological Aspects of Depression. Towards a Cognitive-interpersonal Integration* van Ian H. Gotlib en Constance L. Hammen (1992). In De Verenigde Staten en in Engeland is er in de vakliteratuur de nodige aandacht besteed aan deze twee boeken. In Nederland is dat voor zover mij bekend en tot mijn verbazing niet gebeurd.<sup>4</sup> In dit artikel wil ik deze boeken onder de aandacht brengen en bekritisieren.

Beide boeken geven een omvattend overzicht van het bestaande onderzoek en de theorievorming over depressie en beide boeken staan ook uitgebreid stil bij de kwestie van classificatie en bij de epidemiologie. In dit opzicht hebben deze boeken hun verdienste als een recente 'state of the art'. De auteurs zijn allen psychologen die zowel bekend zijn met de klinische praktijk als met het wetenschappelijk onderzoek; over beide boeken zijn overwegend positieve recensies verschenen.<sup>5</sup>

Het interessantst aan beide boeken is de poging om de mantra 'bio-psycho-socio' theoretisch uit te werken. En dit is het belangrijkste punt waarop ik deze boeken wil vergelijken. Voor sociologen en pedagogen was de biologie lange tijd een non-issue, of sterker nog, een verdacht issue als het ging om het begrijpen van menselijk gedrag. Pas sinds kort is het weer mogelijk om zonder uitsluitend rabiate afkeuring op te roepen hardop na te denken over bijvoorbeeld het verband tussen criminaliteit en organische defecten.<sup>6</sup> Voor psychologen was en is de biologie een belangrijke nevendiscipline. Al deze verschillende disciplines komen samen in het onderzoek naar depressie, zij het dat - alleen al vanwege de specifieke vakkennis die de verschillende disciplines vereisen - de biologische psychologie zich het minst gelegen laat liggen aan inzichten uit de andere disciplines en omgekeerd. Een belangrijk pleitbezorger voor een minder eenkennig blikveld is de psychiater Van den Hoofdakker die betoogt dat de mens niet gereduceerd kan worden tot zijn fysieke, mechanische processen. Een realistische biologische opvatting van de mens stelt zijn sociale functioneren centraal:

Er is geen molecule, geen sleuteltje en geen slot (bedoeld wordt hier het proces van neurotransmissie - JW) dat niet ten dienste staat van de interactie tussen mens en omgeving. Wil de interpretatie van die schitterende vondsten van de fundamentele hersenwetenschappers in termen van hun betekenis voor het menselijk functioneren echt van de grond komen, dan zal dat niet gaan zonder de inbreng van gedragsbiologen, gedragsfysiologen, psychologen en sociologen. En als we dat niet doen, dan zullen de effecten van psychofarmaca een raadsel blijven, een prooi voor magisch denken (Van den Hoofdakker 1995, 24).

In de verschillende disciplines waar onderzoek gedaan wordt naar depressie bestaat kennelijk<sup>7</sup> behoefte aan een geïntegreerde benadering en de twee hier besproken boeken doen een poging daarin te voorzien.

## Cognities en relaties

Al uit de titel *Psychological Aspects of Depression: Towards a Cognitive-interpersonal Integration* wordt duidelijk dat de integratie die Gotlib en Hammen voor ogen staat beperkt van opzet is. Het betreft een samennemen van twee dominante richtingen in de psychologische theorie en de klinische praktijk: de cognitieve en de interpersoonlijke benadering. Het integratieve standpunt van de auteurs luidt kortweg als volgt:

Our contention is that a comprehensive theory of depression - even if it applies only to some forms of the disorder - ought to integrate multiple ideas and constructs that concern both the inner experiences of the depressed person and his or her transactions with the environment. Moreover, such a theory should also offer a sense of both the historical origin of depression and its future course (87).

De cognitieve benadering van depressie heeft het meest te zeggen over die 'inner experiences'. In deze theorieën is de aandacht gericht op 'verborgen gedrag', zoals attitudes, zelfbeelden, herinneringen, opvattingen, interpretatiewijzen. De bij depressie horende neerslachtigheid, het gebrek aan motivatie, allerlei lichamelijke symptomen en ander depressief gedrag worden beschouwd als secundaire verschijnselen van cognitieve stoornissen. Twee namen zijn toonaangevend in theorievorming en onderzoek op dit terrein: Beck en Seligman.

In de opvattingen van Beck is depressie het gevolg van sterk rigide en ongeschikte opvattingen die mensen hebben over zichzelf en de wereld, waarmee alles wat zij meemaken in negatieve zin wordt geïnterpreteerd. Dergelijke *zelfschema's* ontwikkelen zich in de kinderjaren en blijven de rest van het leven als een soort aanleg (diathese) voor depressie bestaan. Onder invloed van stress kunnen deze latente schema's geactiveerd worden.

Seligman ziet depressie als het gevolg van een *aangeleerde hulpeloosheid*. Dit is een attributiestijl die gekenmerkt wordt door de opvatting geen invloed uit te kunnen oefenen op het eigen handelen, noch op de omgeving. In deze opvatting zit een toekomstige verbetering er niet in. Gaat het iemand voor de wind, dan wordt dit aan het toeval toege-

schreven. Zit het in het leven tegen, dan wordt dat als eigen falen gezien en als blijvend ervaren. Ook deze houding vindt zijn oorsprong in de kinderjaren.

Zowel Beck als Seligman schrijven aan hun cognitieve interpretatiemodellen een causale, verklarende waarde toe met betrekking tot depressie. Door beide onderzoekers wordt depressie daarmee opgevat als een stoornis in het denken.

Gotlib en Hammen achten dat te veel eer voor de cognities: zij zien cognities niet zozeer als oorzaak van depressie, maar meer als begeleidend verschijnsel. Causale pretenties kunnen volgens hen alleen waargemaakt worden als ongunstige vroege jeugdervaringen een veel prominentere plaats toegewezen krijgen in de cognitieve modellen. En hiermee zijn we aangeland in het andere terrein van het psychologisch onderzoek waar dit boek over gaat: de interpersoonlijke relaties. Hier vigeren theorieën uit de psycho-analytische hoek zoals de objectrelatietheorie en de attachmenttheorie van Bowlby, maar ook meer aan de sociologie verwante theorieën over het bredere sociale functioneren als van Brown en Harris. Voor een integratie van inzichten uit de cognitieve en uit de interpersoonlijke psychologie verwachten de auteurs het meest van de attachmenttheorie van Bowlby. Deze theorie onderscheidt zich van de andere interpersoonlijke theorieën doordat zij sterker op de onderzoekspraktijk is gericht. Zij bevat volgens hen een beter omschreven geheel van concepten en onderzoeksinstrumenten, waarin bovendien een centrale plaats ingeruimd is voor cognitieve representaties.

In deze theorie is de kwaliteit van de hechtingsrelatie tussen het kind en de voornaamste verzorger (meestal de moeder) bepalend voor de persoonlijkheid van het kind en voor de ontwikkeling die het verder doormaakt. Het zelfbeeld en het beeld van de omringende wereld zijn afspiegelingen van de ervaringen die het kind in die eerste relatie opdoet. In dit proces lokaliseren Gotlib en Hammen het verband tussen ervaringen en cognities. Hier wordt adequate dan wel inadequate ouderlijke zorg vertaald in innerlijke representaties in het kind die in het slechtste geval geleidelijk aan omgevormd worden tot depressogene interpretatieschema's of attributiestijlen. Cognities worden hier gezien als de belangrijkste tussenschakels tussen emoties en omgeving. Zij beïnvloeden zowel de doeleinden die iemand zich in het leven stelt, als ook de manier waarop men met moeilijkheden omgaat. Gotlib en Hammen veronderstellen op grond hiervan dat:

*(...) attachment difficulties and/or other adverse early experiences result in negative cognitive schemata or working models, and in personality character-*

ristics involving elevated dependency needs, both of which may serve to increase the risk of subsequent depression (250).

Hoewel uit diverse onderzoeken is gebleken dat kinderen van depressieve moeders vaker 'onveilig gehecht' zijn en ook dat onveilig gehechte kinderen vaker stoornissen vertonen, is een direct verband tussen onveilige hechting en depressie nog niet geconstateerd, zo merken Gotlib en Hammen op. Hiervoor moet eerst aangetoond kunnen worden dat de emotionele en cognitieve gevolgen van een vroege onveilige hechting bijdragen tot een latere depressie. Beide auteurs pleiten dan ook voor meer onderzoek naar de relatie tussen attachment en depressie.

Interessant is dat zij in dit verband wijzen op de bevinding dat een onveilige hechting voor jongens anders uitwerkt dan voor meisjes. Jongens reageren daarop meer met vermijding, meisjes eerder met angst. Dit heeft verschillende gevolgen voor de manier waarop zij functioneren in relaties met anderen. Dergelijke mannen zullen de neiging hebben de betekenis van relaties te ontkennen en zullen ook minder geraakt worden door moeilijkheden in het contact met anderen. Vrouwen daarentegen met een angstig-onveilige hechtingsgeschiedenis zullen uiterst waakzaam en gevoelig zijn voor problemen in hun sociale relaties. Dit maakt hen afhankelijker van anderen en ook kwetsbaarder voor afwijzing. De auteurs achten dit in ieder geval in overeenstemming met de constatering dat depressie zoveel meer voorkomt bij vrouwen dan bij mannen. Men zou zich hierbij af kunnen vragen of het niet evenzeer een verklaring vormt voor het bij mannen meer voorkomende anti-sociale, gewelddadige gedrag.

Of iemand daadwerkelijk depressief wordt, is niet alleen afhankelijk van de vroege jeugdervaringen. Daarin wordt door Gotlib en Hammen een belangrijk deel van de verklaring gezocht, maar het is niet meer dan zoiets als een 'noodzakelijke voorwaarde'. Latere levenservaringen (gunstige, dan wel ongunstige), de eigen sociale vaardigheden, de reacties van anderen, het verstrijken van de tijd maken daarboven uit of een gegeven kwetsbaarheid zich ook daadwerkelijk manifesteert in een ernstige depressie. De auteurs verwerken hun theoretische inzichten in een eigen model van depressie. Opvallend in dit model is dat depressie ontstaat en zich ontwikkelt in een relationele context, waarbij cognities, attributies en interpretaties het scharnierpunt vormen tussen de persoonlijke kwetsbaarheid enerzijds en het aan de dag treden van een depressie anderzijds. Een minpunt lijkt me dat de auteurs de persoonlijke kwetsbaarheid uitsluitend toeschrijven aan de inadequate ouderlijke zorg in de kindertijd; voor organische invloed is in hun model geen plaats.



## Depressie: evolutie van de machteloosheid

De theoretische synthese die Gilbert ontwikkelt is wijds, creatiever en gedurfter. Hij kijkt naar depressie vanuit een biologische, psychologische en een sociologische optiek. Zijn benadering heeft een reikwijdte van genen tot culturen, van de oertijd tot het heden. Anders dan in het boek van Gotlib en Hammen nemen hier de sociobiologie en ethologie een belangrijke plaats in. Net als de twee andere auteurs hanteert ook Gilbert een sociaal mensbeeld. Mensen zijn hierin niet te herleiden tot hun hersenfuncties, maar evenmin uitsluitend tot hun ervaringen of hun sociale omgeving. Ondanks zijn biologische invalshoek is er bij Gilbert niets te bespeuren van een biologistische opvatting over het menselijk brein of de menselijke geest. Deze 'geest' heeft zich volgens Gilbert in de loop van de evolutie ontwikkeld tot een orgaan dat speciaal geschikt is voor het interpreteren van sociale signalen: 'The mind is a goal-searching, meaning-making, self-organising organ that comes into the world predisposed to find meaning in the social fabric of its life' (481). Met andere woorden: mensen zijn door en door sociaal en dat is het resultaat van een miljoenen jaren omspannende evolutie.

Ons denken en voelen is net zo georganiseerd als ten tijde van de eerste menselijke groepen van jagers-verzamelaars, dat in evolutionair perspectief gezien nog steeds ons heden is. De menselijke hersenen zijn zo gestructureerd dat wij openstaan voor bepaalde soorten input; alleen daaraan kunnen wij met innerlijk evaluatieve systemen betekenis geven. Het doel daarvan is uiteraard dat wij ons adequaat kunnen oriënteren in de wereld om ons heen en daarin overleven. Gezien het feit dat de mens zich tot een groepswezen geëvolueerd heeft met bepaalde reproductiestrategieën (door Gilbert aangeduid als K-strategieën, met weinig nakomelingen, hoge ouderlijke investering, lange geboorte-intervals, uitgestelde reproductie, lange levensduur, complex sociaal gedrag, 'nestblijvers', relatief stabiele sociale omgeving) zijn mensen met name gevoelig voor sociale signalen. Ons aangeboren repertoire is zo ingericht dat wij geschikt zijn om een viertal biosociale doelen<sup>8</sup> na te streven: *care-eliciting* (zorg oproepend gedrag, behoefte aan bescherming, veiligheid, geruststelling), *care-giving* (het bieden van zorg, bescherming, veiligheid, voedsel), *cooperation* (samenwerking met anderen, van waarde willen zijn voor anderen, delen, bijdragen) en *competition* (concurreren, meedingen in hiërarchische relaties, strijd om een positie in de groep). Elke soort heeft zijn eigen soort-specifieke doelen die hij moet bereiken teneinde in staat te zijn binnen zijn fysieke en

sociale domein te functioneren en te gedijen. Voor mensen geldt dat zij alleen gedijen in een steunende, zorgzame omgeving die voorziet in een gevoel van eigenwaarde en saamhorigheid en waarin het niveau van sociale dreiging laag is. Is dat niet het geval, dan reageren mensen daarop met agressie, apathie of depressie.

Essentieel in het betoog van Gilbert is het feit dat primaten sociale groepen vormen en dat die groepen hiërarchisch georganiseerd zijn: er is een leider, er zijn ondergeschikten, er zijn verwanten, er zijn mannen en vrouwen, volwassenen en kinderen. De evolutionaire verklaring ligt voor de hand: de zo ontstane sociale structuur reduceert de hoeveelheid energie die anders zou gaan zitten in conflicten tussen soortgenoten binnen eenzelfde groep over de hulpbronnen. Het erkennen van rangverschillen is een manier om het agressieve gedrag te reduceren. Het laat de toegang tot relevante hulpbronnen over aan de hooggeplaatsten en brengt een zekere arbeidsverdeling met zich mee. Het wijst ieder zijn plaats in de groep en het opgenomen zijn daarin was essentieel voor de overleving van de soort zowel als van het individu. Om een plaats te bevechten of in te nemen, moet dat individu over de cognitieve mogelijkheid beschikken om de eigen kracht te vergelijken met die van een ander en moet er dus een besef van een zelf zijn. Depressie is nu volgens Gilbert het gevolg van de onwillekeurige zelfwaarneming van de relatief zwakkere in dergelijke confrontaties als ondergeschikt en minderwaardig. Dit zet innerlijke remmechanismen in werking die agressie intomen, maar een negatief affect oproepen. Het betekent dat mensen zijn uitgerust met een biologisch 'programma' (depressie) dat geactiveerd wordt zodra zij inzien dat zij het onmogelijke willen en dit streven moeten opgeven, zoals in een ondergeschikte baan, in een onderdrukkende relatie met ouders of echtgenoot, in een maatschappij waarin alleen de volwassen, gezonde en energieke mensen (economische) waardering genieten. Gilbert merkt hierbij op dat het uiteraard niet zo is dat iedereen streeft naar een hogere positie, noch dat iedereen die zich niet aan 'de top' bevindt depressief zou moeten zijn. Hij heeft het uitdrukkelijk over die situaties waarin mensen tegen hun zin, onvrijwillig genoegen moeten nemen met een 'ondergeschikte' positie.

Een belangrijke wijziging in de evolutie van de menselijke soort bestond eruit dat de strijd om een hogere plaats in de sociale rangorde eerder door het tentoonspreiden van aantrekkelijkheid en talent plaatsvond dan door het gebruik van geweld en dwang. Deze stap vond alleen plaats bij de chimpansee en de mens. Alleen bij deze soorten kon zich een *hedonistische* vorm van groepsleven ontwikkelen, georgani-



seerd rond meer toegenegen gevoelens van geruststelling en verzoening. Dit staat in tegenstelling tot de *agonistische* gedragswijze van de andere primaten, waarin het groepsleven meer is georganiseerd rond agressie of de belemmering daarvan. Niettemin is de opbouw van het menselijk brein zodanig dat oudere reactiepatronen zijn blijven voortbestaan, dus ook de agonistische wijze die op een instinctiever niveau functioneert. Bij mensen is het gevoel van eigenwaarde nauw verweven met de mate waarin iemand zich aantrekkelijk, nuttig of bekwaam weet voor soortgenoten en de eigen identiteit wordt voor een deel ontleend aan het groepslidmaatschap. Mensen hebben volgens Gilbert een aangeboren neiging tot conformisme, tot gehoorzaamheid aan hogergeplaatsten, die voortkomt uit de oerangst afwijkend te zijn en agressie op te roepen.

In depression the brain state is such as to ensure reduced challenging and explorative (resource gathering) behaviour. Consequently, its pattern involves reductions in efficient cognitive processing, inhibition of explorative behaviour and creative thinking, distortions in memory, reduced effectiveness of positive reinforcers (...), and in humans, self-organisation giving rise to perceptions of inferiority, weakness and inability (171).

Gilbert beziet depressie vanuit het perspectief van de ranking-theorie en van de netwerk-theorie; hij beschouwt 'relatedness' als een sleutelvariabele, evenals het besef van het eigen prestige, de eigen positie in de hiërarchie, van macht dus. Hierdoor wijst hij ook op heftige gevoelens die een belangrijke rol spelen bij depressie, maar er niet vaak mee worden geassocieerd: gevoelens van schaamte, afgunst en woede. Deze gevoelens hebben te maken met de behoefte in een groep opgenomen te zijn en daar een goede indruk te maken en tevens met (het matigen van) primitievere strategieën om anderen te willen beschadigen of beheersen. Agressie lijkt het tegenovergestelde te zijn van depressie, maar hangt er, aldus Gilbert, nauw mee samen. De vijandigheid die in een depressie belemmerd wordt ten opzichte van relatief machtiger soortgenoten, wordt vaak wel geuit ten opzichte van lagergeplaatsten (vrouw, kinderen) of het meubilair (Price e.a., 313).

De meest bondige zij het wat eenzijdige<sup>9</sup> formulering van deze theorie luidt als volgt:

Depressive personality and depressive illness are examined from an evolutionary adaptationist standpoint. It is postulated that the depressive state evolved in relation to social competition, as an unconscious, involuntary losing strategy, enabling the individual to accept defeat in ritual agonistic encounters and to

accomodate to what would otherwise be unacceptably low social rank (Price e.a., 309).

In zijn boek geeft Gilbert, evenals Gotlib en Hammen, een uitgebreid overzicht van de bestaande theorieën over depressie, grotendeels dezelfde maar uitgebreid met de archetypen van Jung en met de *self-psychology* van Kohut. Het commentaar van Gilbert op de theorieën die hij bespreekt, is vrijwel eensluidend dat zij onvoldoende aandacht besteden aan ofwel de sociale predispositie van de aangeboren motiverende systemen, ofwel de sociaal-culturele context.

Gezien de relevantie die Gotlib en Hammen toekennen aan het werk van Bowlby is het interessant te bezien wat Gilbert over de attachmenttheorie schrijft, zeker ook gezien het feit dat Bowlby veel aandacht heeft voor aangeboren psychobiologische reactiepatronen.

Gilbert geeft Bowlby uitgebreid en met veel waardering weer. Ook hij wijst op de relatie tussen de kwaliteit van de moeder-kind relatie en de innerlijke 'self-other' schema's die bepalen hoe informatie over relaties wordt geïnterpreteerd. Depressie als het gevolg van ongewenste scheiding of van vroege bindingen die onvoldoende attachmentkwaliteit te bieden hadden, dan wel depressie als gevolg van een laag gevoel van eigenwaarde: het past naadloos in zijn evolutionaire opvattingen over de fundamentele behoeften van mensen. Gilbert legt daarbij sterker dan Bowlby de nadruk op het gegeven dat de eerste emotionele banden verticale banden zijn met mensen die ouder, wijzer en sterker zijn. Opmerkelijk is echter dat Gilbert Bowlby slechts terloops noemt in zijn betoeg over de evolutionaire wordingsgeschiedenis van depressie. Depressie wordt, zo lijkt het, sterker in verband gebracht met 'ranking' dan met attachment.

In de recensies die over *Depression: the Evolution of Powerlessness* zijn verschenen<sup>10</sup> heeft iedereen lof voor de brede, creatieve en ideeënrijke benadering van Gilbert. Men verschilt in de waardering van het theoretisch gehalte van zijn hypothese. De één ziet het als een nieuwe theorie met een eigen onderzoeksprogramma vergelijkbaar met dat van de attachmenttheorie van Bowlby, de ander als hooguit een interessant, rijk gedocumenteerd, maar niet voldoende onderbouwd idee. Er is de nodige kritiek: Gilbert zou onkritisch gebruik maken van de bestaande literatuur, zijn conclusies niet altijd voldoende onderbouwen, standpunten negeren die niet in zijn kraam te pas komen, belangrijke literatuur niet hebben behandeld, zoals het werk van Frijda over het verband tussen cognitie en emotie. Dat neemt echter niet weg dat het creatieve ideeën

zijn die de theorievorming op z'n minst kunnen stimuleren. Interessanter zijn dan ook de inhoudelijke vragen die naar aanleiding van dit boek kunnen worden gesteld. De belangrijkste vraag die hij niet beantwoordt, lijkt mij die naar de functionaliteit van een depressie: is het nu adaptief om aan een depressie te lijden, of kenmerkt een ernstige depressie (en daar gaat het hier over) zich juist door het feit dat het *niet* functioneel is, zelfs levensbedreigend kan worden? Op welk niveau moeten we dit begrijpen: op dat van het individu of dat van de groep? Is depressie een foutje in het adaptieve proces, of is het een zinvol mechanisme daarvoor? Dat een milde vorm van depressie zinvol kan zijn, valt makkelijker in te zien en dit wordt recentelijk ook gepropageerd (Binkert 1995). Een periode van bezinning, van terugtrekking uit een drukbezet leven om verlieservaringen te integreren (bijvoorbeeld na het verlies van een baan, of bij de overstap naar een nieuwe levensfase) kan functioneel zijn. Het effect ervan is dat iemand daarna weer in staat is volop deel te nemen aan het sociale leven. Een voorwaarde hiervoor is wel dat het een milde vorm van depressie betreft, misschien preciezer aangeduid met begrippen als *weemoed*, *neerslachtigheid*, *'spleen'*. Het door en door sociale karakter van mensen (zie ook Goudsblom 1982), ook van hun aangeboren reactiepatronen, geeft een nieuwe kijk op depressie, maar de adaptieve waarde van een ernstige depressie voor de patiënt zelf en zijn of haar directe omgeving wordt niet duidelijk.

Een andere vraag is of een lage sociale status of een plotselinge statusverlaging altijd tot een depressie moet leiden. Er zijn meer mechanismen die een psychische aanpassing aan een lage status mogelijk maken dan alleen depressie, zoals apathie en berusting. De 'gelukkige slaaf', de 'tevreden horigen' op het landgoed van hun heer, de 'godvruchtige arbeider': zij kwamen voor, al is hun situatie vaak vanuit het perspectief van de machthebber te idyllisch voorgesteld. Dit gaat eveneens op voor de 'gelukkige huisvrouw en moeder', anders zou het confessionele en conservatieve gedachtegoed over het gezin als hoeksteen van de samenleving niet zo'n weerklank hebben kunnen vinden. Dit zegt uiteraard niets over de vraag of dit voor iederéén een plezierige of zelfs maar acceptabele levenswijze is; juist in de depressieliteratuur wordt maar al te duidelijk dat met name vrouwen in de leeftijd van 20 tot 40 jaar met kinderen en zonder baan buitenshuis het meest kwetsbaar zijn voor een depressie (Paykel 1991, 26). Zou hier een rol kunnen spelen dat een lage sociale status acceptabel is wanneer iemand wel kan beschikken over voldoende affectieve relaties waarin hij of zij zich

waardevol en geaccepteerd voelt? Met andere woorden: hoe hangen macht en 'belonging' samen in het bewerkstelligen van een depressie?

Tot slot wil ik nog opmerken dat de theorie van Gilbert zo Amerikaans aandoet: mensen voelen zich goed als zij streven naar sociaal succes, naar macht, naar erkenning van hun talenten, naar prestige. Gilbert plaatst dit binnen een universeel beeld van de mens als een behoeftig wezen dat - naast andere - behoefte heeft aan competitie. Dit wil ik nog best aannemen, maar in een cultuur waarin het opklimmen in de sociale hiërarchie zo'n belangrijke waarde is als in Amerika, voelen mensen die daar niet in slagen zich wellicht eerder mislukt, teleurgesteld, vernederd, onaantrekkelijk, vermoeid, lusteloos of beschaamd dan in andere culturen.

### Geïntegreerd?

Wat hebben de twee hier besproken boeken nu méér te bieden dan het simpel stellen dat depressie door een complex van factoren wordt veroorzaakt, méér dan de mantra 'bio-psycho-social'? *Psychological Aspects of Depression* van Gotlib en Hammen is minder weids in zijn integratie; eigenlijk is het alleen psychologie, maar dan wel een psychologie met een sterk relationeel, sociaal mensbeeld. De biologie blijft ver buiten de gehanteerde optiek, evenals de meer wijdere sociale en economische invloedssferen. Binnen die psychologie weten de auteurs de integratie van het cognitieve en het interpersoonlijke echter nog niet direkt theoretisch vorm te geven. Wel wijzen ze de richting aan waarin dat moet gebeuren en die weg loopt via de attachmenttheorie. Dit is een belangrijke verdienste; op dit tussengebied van cognities en attachment is ten slotte nog nauwelijks onderzoek verricht. Dat de uitkomst dan dit onderzoek nog op zich laat wachten, geeft hun verklaring voor depressie iets voorlopigs. Niettemin is hun theorie hierover veelbelovend. Depressie krijgt een ontstaansgeschiedenis binnen de individuele biografie. Bovendien is het een verklaring die veel eerdere theorieën (Beck, Seligman, Brown & Harris) in zich opneemt.

*The Evolution of Powerlessness* van Gilbert is, zoals eerder opgemerkt, veel weidser in zijn perspectief. De biologie, vooral in de vorm van ethologie en sociobiologie, is hier verweven met de psychologie en met de sociale omgeving van mensen. De organische en biochemische structuur van onze hersenen, onze aangeboren reactiepatronen, ons gevoelsleven: dit alles heeft zich in de loop van de evolutie ontwikkeld tot instrumenten om te functioneren in een sociale omgeving. Uit integra-

tief oogpunt is de visie van Gilbert op depressie beter geslaagd dan die van Gotlib en Hammen, beter in de zin dat het meer aspecten van het menselijk functioneren in de redenering betreft. Gilbert onderscheidt zich van Gotlib en Hammen vooral in het feit dat hij ook *de evolutionaire ontstaansgeschiedenis* van depressie schetst. Daarnaast onderscheidt Gilbert zich doordat hij een *machtsperspectief* hanteert. Depressie is niet zomaar een reactie van kwetsbare mensen op een ontwrichtende gebeurtenis of op chronische stress, depressie is een reactie op prestigeverlies. Mensen zijn als hedonistische sociale wezens bijzonder gevoelig voor sociale vergelijking, voor sociale hiërarchie, voor de mate waarin zij zich door anderen gewaardeerd en gerespecteerd weten en kunnen wanneer zij in dit opzicht een verlies moeten incasseren, een depressie ontwikkelen.

Een ander, maar slechts gradueel verschil tussen deze theorieën is de visie op de *basisbehoeften* van de mens. Gotlib en Hammen sluiten aan bij Bowlby en staan op het standpunt dat mensen alleen tot normale, stress-bestendige volwassenen kunnen opgroeien als zij in hun vroege kinderjaren veilige hechtingsrelaties konden aangaan met degene die hen verzorgde. De basisbehoeften die hier adequaat vervuld moeten worden, zijn - zo maak ik uit hun weergave van deze theorie op - enerzijds die van nabijheid, hechting en anderzijds die van het exploreren, het losmaken. Gilbert daarentegen vertaalt de aan de sociobiologie ontleende soortspecifieke doelen (care-eliciting, care-giving, cooperation en competition) in basisbehoeften van mensen en deze gaan verder dan alleen 'hechting' en 'autonomie'. Gilbert ziet naast de behoefte aan zorg (en later ook aan zorgen voor) ook de behoefte aan competitie en samenwerking. Het is mogelijk dat deze competitiebehoefte past binnen de autonomiebehoefte uit de attachmenttheorie. Niettemin doet Gilbert hiermee een specifiekere uitspraak, die bovendien een ander licht werpt op de verklaring van depressie. Depressie is in zijn theorie niet alleen een reactie op een gebrek aan verbondenheid met anderen, maar ook een reactie op gebrek aan erkenning, op prestigeverlies, op het chronisch niet gewaardeerd worden door anderen.

Voor Gilbert geldt sterker nog dan voor Gotlib en Hammen dat zijn theorie nog lang niet voldoende door empirisch onderzoek wordt gesteund. Het is een speculatieve visie die vraagt om nadere uitwerking, precisie en toetsing.

Beide boeken bevatten visies die opvallen doordat er gepoogd wordt inzichten uit het verkavelde onderzoeksgebied met elkaar te integreren, iets waaraan duidelijk bij onderzoekers behoefte bestaat. Het meest intrigerend, maar ook het meest speculatief is het boek van Gilbert

waarin depressie in een evolutionair perspectief wordt geplaatst en gezien wordt als een functioneel mechanisme voor het omgaan met prestigeverlies. De behoefte opgenomen te zijn in een sociale structuur waarin duurzame affectieve relaties mogelijk zijn en waar men een zekere erkenning kan ondervinden voor de eigen capaciteiten vormt een uitdagend perspectief voor verder onderzoek naar depressie.

## Noten

\* Met dank aan Christien Brinkgreve, Pieter de Koning, Harald Kunst, Ludwien Meeuwesen, Monique Jongerius en Annemiek Richters voor hun stimulerend commentaar.

1. Bedoelde werken zijn: P. Gilbert *Depression: the evolution of powerlessness* (1992) en I.H. Gotlib & C.L. Hammen *Psychological aspects of depression: towards a cognitive-interpersonal integration* (1992).
2. Zie hiervoor Murphy 1986 en Silverstein & Perlick 1991. De empirische bevindingen zijn echter niet eenduidig, vanwege verschillende meetmethodes in de diverse landen.
3. In dit artikel beperk ik mij tot wat genoemd wordt de 'depressie in engere zin', ook wel de 'klinisch vaststelbare depressie'. Het betreft een ernstige vorm van depressie, volgens de DSM III R criteria, die een langdurige en forse belemmering van het persoonlijk functioneren impliceert. De psychotische depressie en de manische depressie vallen buiten het kader van deze beschouwing, evenals de mildere en meer alledaagse gevoelens van teleurstelling, afwijzing en verdriet.
4. Wel vond ik een verwijzing naar het boek van Gotlib & Hammen in een Nederlands artikel (Schaap e.a. 1993, 23-24).
5. Over Gilberts boek verschenen voor

zover ik kon nagaan via de *Social Sciences Citations Index* de volgende recensies: Barnard, R. (1993), Birchmore, T. (1993), Birtchnell, J. (1993), Coyne, J.C. (1993) en Riskind, J.H. (1993). Over het boek van Gotlib & Hammen kwam ik via diezelfde bron de volgende recensies tegen: Done, J.D. (1993), George, M.S. (1994), Ingram, R.E. (1994) en Kaslow, N.J. & T.R.G. Gladstone (1994).

6. Getuige de discussie die begin 1996 plaats vond in de media over het verband tussen de stoornis ADHD en later crimineel gedrag. Voor meer informatie: *Balans belang*, 1996, nr. 41 (mei), 12-13 (Een uitgave van de landelijke vereniging voor gedrags- en leerproblemen).

7. Zie Coyne 1993, 947; Meeuwesen e.a. 1991, 183; Van den Hoofdakker 1995, 24).

8. Het begrip 'doel' is hier wat onduidelijk; Gilbert omschrijft deze 'biosocial goals' tevens als 'motivational systems' en als 'social strategies' (p. 137). Ik voel het meest voor de aanduiding in termen van strategieën, het zijn immers uit de aard van het reproductiesysteem voortkomende methodes om 'sociaal' succes te bereiken: 'These goals are important to achieve social success and, (...) social success in primates is linked to reproductive success. (...) The gene-



ral nature of these goals will be products of  $\kappa$ -selection' (p. 137-138).  
Doel/middel/oorzaak/gevolg: helemaal logisch klinkt het niet, maar wellicht hoort dit bij het tamelijk functionalistisch interpretatiekader waarin iets verklaard wordt vanuit het nut dat het heeft voor het grotere geheel (in casu

de mensheid als soort).

9. Eenzijdig, omdat de nadruk hier ligt op het aspect van sociaal prestige, van macht, en het aspect van 'relatedness', van 'belonging' geen aandacht krijgt.

10. Zie noot 5.

## Literatuur

- Abramson, L.Y., M.E.P. Seligman & J. Teasdale (1978), Learned helplessness in humans: critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74.
- Balans belang (1996) 41 (mei), 12-12 (Uitgave van de landelijke vereniging voor gedrags- en leerproblemen).
- Barnard, R. (1993), *British Journal of Clinical Psychology*, 33, 122 (Bookreview Gilbert).
- Beck, A.T. (1967), *Depression: Clinical, Experimental and Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row.
- Binkert, D. (1995), *Melancholie. Herontdekking van een vrouwelijk gevoel*. Amsterdam: Van Genneep.
- Birchmore, T. (1993), *British Journal of Psychiatry*, 162, 433 (Bookreview Gilbert).
- Birtchnell, J. (1993), *British Journal of Medical Psychology*, 66, 105-106 (Bookreview Gilbert).
- Bowlby, J. (1969), *Attachment and Loss, Vol.1. Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1981), *Attachment and Loss, Vol.3. Loss: Sadness and Depression*. Harmondsworth: Penguin.
- Brown, G.W. & T. Harris (1978), *Social Origins of Depression. A Study of Psychiatric Disorder in Women*. London: Tavistock.
- Brunt, E. (1994), *De breinstorm*. Amsterdam, Antwerpen: De Arbeiderspers.
- Burg, W. van den (1994), De werkzaamheid van antidepressiva. Blikvernaauwing in de biologische psychiatrie. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 49 (2) 1195-1210.
- Coyne, J.C. (1993), A Just-so Theory of Depression. *Contemporary Psychology*, 38 (9) 947-948 (Bookreview Gilbert).
- Done, D.J. (1993), *The British Journal of Psychiatry*, 163, 137-138 (Bookreview Gotlib & Hammen).
- George, M.S. (1994), *American Journal of Psychiatry*, 151 (1) 140 (Bookreview Gotlib & Hammen).
- Gilbert, P. (1992), *Depression: The Evolution of Powerlessness*. Hillsdale: Erlbaum Ass.
- Gotlib, I.H. & C.L. Hammen (1992), *Psychological Aspects of Depression. Towards a Cognitive-interpersonal Integration*. Chicester etc: John Wiley.

- Goudsblom, J. (1982), Door en door sociaal. *Folia Civitatis*, 21, 5.
- Goudsblom, J. (1992), *Vuur en beschaving*. Amsterdam: Meulenhof.
- Hoofdakker, R.H. van den (1995), *De mens als speelgoed*. Houten: Bohn Stafleu, Van Loghem; Utrecht: Kosmos - Z & K.
- Hosman, C.M.H., J.E. Veltman & M. Ruiter (1993), Preventie van depressie. In: C.P.F van der Staak & C.A.L. Hoogduin (red.), *Depressie: psychopathologie en preventie*. Nijmegen: Bureau Bèta, 31-56 (*Symposium Klinische Psychologie*, 1993, 4).
- Ingram, R.E. (1994), The Integration of Cognitive and Interpersonal Aspects of Depression: Strained, Symbiotic or Synergistic? *Contemporary Psychology* 39 (4) 403-404 (Bookreview Gotlib & Hammen).
- Kaslow, N.J. & T.R.C. Gladstone (1994), *Clinical Psychology Review*, 14, 90 (Bookreview Gotlib & Hammen).
- Meeuwesen, L., M. Ruiter, J. Westerbeek van Eerten & C. Brinkgreve (1991), *Vrouwen en gezondheid. Een overzicht van onderzoek naar gezondheidsklachten van vrouwen*. 's Gravenhage: STEO.
- Murphy, J.M. (1986), Trends in Depression and Anxiety: Men and Women. *Acta Psychiatr. Scand.*, 73, 113-127.
- Paykel, E.S. (1991), Depression in Women. *British Journal of Psychiatry*, 158, 22-29.
- Price, J., L. Sloman, R. Gardner a.o. (1994), The Social Competition Hypothesis of Depression. *British Journal of Psychiatry*, 164, 309-315.
- Riskind, J.H. (1993), The Evolutionary Descent of Mankind - Into Depression. *Contemporary Psychology*, 38 (9) 948-949 (Bookreview Gilbert).
- Schaap, C.P.D.R., B.M. Widenfelt & C.M.H. Hosman (1993), Depressies en relatieproblematiek. In: C.P.F. van der Staak & C.A.L. Hoogduin (red.) *Depressie: psychopathologie en preventie*. Nijmegen: Bureau Bèta. (*Symposium Klinische Psychologie* 4, 1993).
- Silverstein, B. & D. Perlick (1991), Genderdifferences in Depression: Historical Changes. *Acta Psychiatr. Scand.*, 84, 327-331.
-