

Depresjon og evolusjon

Angst og depresjon kan en gang i tiden ha hatt betydning for menneskets overlevelse og tilpasning. - Personer med depresjon behandler seg selv på en kritisk og negativ måte. De må få hjelp til å finne den varme, støttende stemmen inni seg, sier Paul Gilbert.

TEKST

Leif Edward Ottesen Kennair

Nina Strand

PUBLISERT 1. oktober 2004



Paul Gilbert.

Foto: Ola Sæther.

Intervju med Paul Gilbert

Professoren i klinisk psykologi ved Universitetet i Derby, er en av de fremste representantene for et evolusjonært ståsted i forståelsen av depresjon. Han var hovedforeleser på Norsk Psykologikongress 2004 i Oslo, «Fra gener til psyke», i august. Gilbert har over tjue års erfaring i behandling av personer med denne lidelsen. Selvhjelpsboka «Overcoming Depression» fra 1997, kom i ny utgave i 2001. I et enkelt og lettfattelig språk presenterer Gilbert forskning som peker på at depresjon fra et evolusjonært perspektiv faktisk kan ha fungert som en adaptiv reaksjon på tap og ydmykelse. Han gir hverdagsnære råd om hvordan en metodisk og skritt for skritt kan arbeide seg ut av depresjon, skam og følelse av mindreverd. Det samme spennet mellom teori, analyse og klinisk nærhet preget Gilberts forelesning i Oslo: I et forrykende tempo ga han de vel 300 kongressdeltakerne en innføring i evolusjonær og biopsykososial forståelse av depresjon. Forelesningen munnet ut i videoopptak med glimt inn i terapirommet.

Tidsskriftet inviterte Leif Edward Ottesen Kennair til en samtale med Gilbert etter foredraget. Kennair har publisert internasjonalt om evolusjon og psykologi, og bidro selv på kongressen med foredrag og workshop.

Depresjon er adaptasjon

Paul Gilbert er opptatt av å forstå hvilken funksjon depresjon kan ha i menneskehetens utvikling. – Noen sider ved depresjonen ser ut til å være knyttet til mekanismer i hjernen som ble formet gjennom evolusjon i fjern fortid, for å takle tap og nederlag. Men selv om vi har evolvert slike måter å overleve på, får vi store problemer hvis de overdrives.

– Hvordan kan du si at depresjon er en form for artstilpasning? At det har hatt en adaptiv funksjon?

– Jeg er opptatt av å forstå istedenfor å patologisere. Enkelte aspekter ved depresjon kan betraktes som forsøk på å minimalisere skade og tap; depresjonen kan være en reaksjon på følelsen av ikke å kunne flykte fra noe, på kronisk stress og manglende sosial støtte, og innebære at en oppgir mål som er uoppnåelige. Slik sett kan passivitet være et funksjonelt svar på tap av omsorg, på mobbing og avvising, for eksempel.

Gilbert understreker at dette ikke betyr at alle depresjoner er adaptive i dag. – I de fleste tilfeller er ikke det tilfelle. Men forsvarsmekanismene som settes i verk i en depresjon eller angstlidelse, kan være knyttet til underliggende beskyttende eller ressursøkende prosesser som ble formet for lenge siden, som tilpasninger til datidens situasjon og miljø. Vi kan se noe av det sammen når det gjelder vår forkjærlighet for søt og fet mat. Den var uproblematisk da slik mat var vanskelig å få tak i, men fungerer negativt i dagens samfunn. Mange adaptive forsvarsreaksjoner kan bli maladaptive hvis de settes i gang for raskt, for ofte, eller varer for lenge. Gener, assosiativ læring og kognitive prosesser spiller en rolle når adaptive forsvarsstrategier går over til å svekke vår tilpasningsevne. Det er jo også slik at det som fungerer adaptivt i en sammenheng, kan fungere maladaptivt i en annen. Det å være hyggelig og tillitsfull kan fungere dårlig i et fengsel eller i et hardbarket sosialt miljø.

Vil unngå patologisering

– På hvilken måte mener du at evolusjonære aspekter knyttet til depresjon gjør deg bedre i stand til å forstå pasientene dine?

– Det er lettest å svare på dette dersom jeg sammenligner med andre tilnærminger. Psykodynamisk terapi legger vekt på konflikter og fortrenkte ønsker. Kognitiv terapi arbeider med negative tanker og dysfunksjonelle oppfatninger. I likhet med de medisinske modellene har disse tilnærmingene en tendens til å vektlegge det individuelle og til å se problemet som en «feil» inni personen. Evolusjonspsykologien ser altså depresjon og en del andre psykiske lidelser i sammenheng med strategier rettet mot tilpasning og overlevelse, påpeker Gilbert.

– Pasientenes strategier kan dreie seg om å mestre truende situasjoner eller følelser, som sinne og opprør, angst og flukt, forakt og utstøting. De kan også være skapt av mer komplekse motiver, som omsorg for barn, behovet for gruppetilhørighet eller ønske om en seksuell partner. Da blir det et poeng å konsentrere seg om det som utløser strategiene, om intensitet, varighet og frekvens. Det betyr at vi er mindre opptatt av å patologisere, og prøver å se problemene i sammenheng med hvordan folk takler spesielle situasjoner eller omgivelser.

Terapeutisk allianse

Gilbert forklarer at evolusjonspsykologien bygger på kunnskap fra kognitiv psykologi. – Men terapien vil dreie seg mindre om å identifisere negative tanker og levereregler, og mer om en åpen samtale om mestringsstrategier. Slik ønsker vi å minke skamfølelsen, og styrke personens medfølelse med seg selv.

– I terapi med personer med depresjon, snakker vi mye om depresjon som en naturlig respons når belastningene synes overveldende og det er umulig å slippe unna, forteller Gilbert. – Ønsket om å unnsnippe eller flykte kan være en naturlig reaksjon på forhold en lever under, og ikke et svakhetstegn som gir grunn til skam og skyldfølelse. Et annet eksempel er selvskading. Det kan være uttrykk for et naturlig ønske om å kvitte seg med vonde følelser og minner. Tilsvarende kan impulsivitet være nyttig i usikre og fiendtlige omgivelser uten mulighet for veloverveide handlinger. Mange av oss kan bli mer impulsive i stressede situasjoner, når vi opplever motstridende krav eller vi er overstimulerte. Dette er faktorer som en antar finnes i høy grad hos barn i moderne samfunn, og som igjen har betydning for utviklingen av hjernen. Gilbert legger til at aggresjon kan være en naturlig reaksjon på trusler mot selvet. Aggresjonen gir mot og beskyttelse. Hevn kan være et naturlig svar på krenkelser.

– Når folk forstår at de kan bli drevet av følelser og tanker som er ledd i automatiske forsvarsstrategier, og at deres problemer ikke skyldes at de er gale eller svake, har vi bygget en solid grunnmur i samarbeidet for endring, sier Gilbert

Den indre fienden

Som terapeut ønsker Gilbert å bidra til det han kaller «de-shaming». – I enkelte tilfeller kan folk føle en intens skam over sitt naturlige forsvar.

– Hva sier du da til pasienten?

– Personer med depresjon kan oppleve to former for fiendtlighet, en ytre fiende og en indre. Selvkritikk er en av de mest alvorlige sidene ved depresjon, og derfor vil vi lære pasienten å bli mer støttende og barmhjertig overfor seg selv. Systemet for barmhjertighet er knyttet til et positivt affektsystem, og det er lindrende. Viktigst er det å hjelpe pasienten til å forstå, og til å minske skammen i forhold til sin situasjon. Jeg bruker formuleringer som at det er helt naturlig og forståelig at du føler dette, når vi vet hvordan vi biologisk er «programmert».

Den varme stemmen

Når følelsen av å være verdiløs, ikke være elsket og være underlegen dominerer, trenger en hjelp til å finne den varme og lindrende stemmen inni seg. Videoopptaket i Gilberts forelesning viste hvordan han jobber med nettopp det. Helen var en ung kvinne som led under å sammenligne seg med andre kvinner, hun følte seg stygg, kjedelig og lite verdt. Gilbert ønsket å isolere og synliggjøre den negative stemmen inni Helen. Videoen viste hvordan hun ble bedt om å sitte i en annen stol, for å være den kritiske stemmen. Kongressdeltakerne var vitne til hvordan Helens kroppsspråk endret seg, fra å være litt tilbaketrukket, til å bli aktivt og pågående. Tilbake i sin egen stol, skulle hun fortelle hvordan det føltes å bli snakket til av denne kritiske og selvforaktende stemmen. Kroppsspråket endret seg igjen, hun sank sammen, rødmet og snakket lavere.

Bort fra terapeutiske stammesamfunn

Paul Gilbert opplevde mye positiv respons etter foredraget sitt i Oslo. – Jeg håper ideene mine kan være til nytte, sier han til Tidsskriftet. – Det viktigste er at en ikke stenger seg inne i terapeutiske stammesamfunn, men holder fast ved seg selv som psykolog. Det handler om å forstå mennesker, og ikke om å passe inn i en spesiell terapimodell. Mange metoder og mye av forskningen tar utgangspunkt i bestemte «skoler», som for eksempel kognitiv eller psykodynamisk. Det tror jeg snart vil være en tilbakeslag periode. Så snart vi forstår kjernen i enkeltindividets problemer, tror jeg vi vil komme dit at vi kan utvikle spesifikke terapier for bestemte problemer.

– Som psykologer vet vi at utbredelsen av psykiske lidelser forteller oss mye om vår tilværelse i dag, om hvordan våre evolverte behov for kjærlighet, fellesskap og tilhørighet, ofte motarbeides i dagens samfunn. Vi må ikke tape samfunnsperspektivet av syne, sier han.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 10, 2004, side 824-825

TEKST

Leif Edward Ottesen Kennair, professor i psykologi, NTNU

Nina Strand, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

