

ANGST, AGRESSIE EN DEPRESSIE

Vanuit neurobiologisch en gender perspectief

(voor de verwijzingen naar div boeken kun je ook kijken op

www.marcamericalezingen.nl onder het kopje 'Bibliotheek')

De emotie angst, met bijbehorend gedrag agressie of depressie, zou goed passen in het artikel over emoties, over EQ en over man-vrouw verschillen; echter omdat de samenhang tussen emotie en geslacht zo dominant bepalend is voor alle intermenselijke verhoudingen in privé, werk en vrije tijd, besteed ik er een apart artikel aan.

Het is een abstract van:

Martine Delfos, 'Verschil mag er zijn'

Louann Brezendine, 'de vrouwelijke hersenen'

Louann Brezendine, 'de mannelijke hersenen'

Dick Swaab, 'wij zijn ons brein'

Met kruisverbindingen naar de gedragsstijlen in 'Allemaal Mensen', naar Emotionele intelligentie van Daniel Goleman, naar Valkuilen in je Leven van Klosko en Young en naar 'Allemaal Andersdenkenden' van Hofstede.

Mannen en vrouwen verschillen in veel opzichten van elkaar en de basis daarvan ligt in biologisch opzicht bij erfelijke aanleg, structuren in de hersenen en stofjes in de hersenen (neurotransmitters en hormonen). Daarnaast ligt de basis in de mentale programmering waarbij de opvoeding in het primaire

milieu een exponent is van de culturele programmering. (zie artikel Cultuurverschillen).

Zo zijn de verschillen tussen mannen en vrouwen niet alleen meetbaar in beleving van en omgang met seksualiteit, maar ook bij angst, depressie en agressie.

In mijn boek 'Allemaal mensen' wordt gesproken over voorkeur gedragsstijlen en hierin schrijf ik dat angst en drijfveren de motor achter gedrag zijn.

Angst maakt dat je iets probeert te vermijden en drijfveren maken dat je iets nastreeft, het zijn gewoon twee kanten van dezelfde medaille.

Martine Delfos benoemt angst als basale drijfveer.

(Door alle artikelen en boeken heen merk je dat vaak verschillende woorden gebruikt worden om hetzelfde uit te drukken. Dat is geen probleem. Het gaat niet om het woord maar om de gedachte die ermee bedoeld wordt.)

Angst bepaalt je gedrag, mits de angst niet te groot is. Zoals eerder beschreven in het artikel over emotie en het artikel over EQ belemmert een te hevige emotie het luisteren en het denken. Dus angst bepaalt wel je gedrag, maar als het escaleert naar paniek dan is van planmatig gedrag geen sprake meer.

Hierboven schreef ik dat de ontstaanswijze van angst in biologische factoren en mentale programmering ligt. Dat wil zeggen angst (voor een bepaalde situatie) kun je leren. Bijv. een meisje dat in haar jeugd verkracht is, kan op volwassen leeftijd angstig raken bij naderende intimiteit met haar partner. Of: een oorlogsgetraumatiseerde kan hevige schrikreacties krijgen bij een knal van een vallend voorwerp.

In de amygdala (amandelkern) wordt de emotie gevormd en in de ernaast gelegen Hippocampus wordt de context gekoppeld aan deze emotie. In de Hippocampus zetelt het geheugen.

HET ANGSTMODEL (< Martine Delfos)

Als een gevaar ons bedreigt en ons alarm systeem (oa amandelkern) dit als zodanig herkent, dan wordt een signaal afgegeven (aan de hypothalamus, bijnier) tot het produceren van hormonen.

Angst, agressie en depressie zijn op basis van onderzoek, in één hormonaal model samengevoegd, waarmee ook de verschillen tussen mannen en vrouwen zichtbaar worden.

Onderscheidt de volgende componenten in dit model:

-stress = de beleving van de toestand

-het signaal= het gevaar waar men zich in bevindt

-de emotie= angst

-de gedraging= agressie en depressie

-de hormonen= adrenaline (angst), testosteron (het doe- hormoon),

Oxytocine, endorfine, serotonine: beloningshormonen, hebben een kalmerende werking

Bijv: in de westerse wereld geeft hoge werkdruk > stress, maar de stress is niet de HOEVEELHEID werk, maar de BELEVING ervan.

In andere culturen kan hoge werkdruk volstrekt normaal beleefd worden en geen stress geven.

MODEL: bij stress produceert het lichaam adrenaline en testosteron.

Bij mannen is testosteron bijna volledig gebonden aan eiwitten, maar kan heel snel vrijkomen en beschikbaar gemaakt worden, veel meer dan bij vrouwen.

Ten gevolge van die grote hoeveelheid adrenaline ontstaat de psychische toestand (emotie): angst.

Dus als die adrenaline er niet was, dan zou je geen angst voelen. De intensiteit van de angst is dus afhankelijk van de hoeveelheid adrenaline en niet van de mate van gevaar!!!

Zo kan het gebeuren dat sommige mensen veel angst voelen bij weinig gevaar en anderen weinig angst voelen bij groot gevaar.

Veel of weinig angst voelen is dus geen verdienste, maar een biologisch gegeven. Dat wil zeggen iedereen heeft recht op zijn eigen angst, het feit dat iemand angst heeft is hem niet aan te rekenen; wel wat je met die angst doet, want gedrag wordt mede door je cortex (hersenschors) aangestuurd.

Binnen deze neurobiologische context krijgt het begrip 'moed' een relatieve betekenis, omdat het makkelijker is om een waagstuk uit te halen als je er weinig angst bij voelt. Uit onderzoek is gebleken dat er afwijkingen in de hersenen van psychopaten aangetoond kunnen worden: de hippocampus (belangrijk voor het verwerken van emoties) is kleiner dan normaal, de amandelkern is 20% kleiner dan normaal en de prefrontale cortex (voor controle op gedrag) werkt minder goed dan normaal (bron: Gerlof Leistra, misdaad verslaggever Elsevier).

Het niveau van de stress hormonen dat geproduceerd wordt hangt af van de (bewuste en onbewuste) inschatting van het gevaar, van aanleg en van ervaring (levensgeschiedenis). Hier speelt dus ook een leer factor mee. Stress kun je aanleren en dus kun je stress ook weer (gedeeltelijk) afleren. (vergelijk de gedragstherapeutische aanpak van fobieën middels systematische desensitisatie). Bezorgde ouders leren hun kinderen vaak onbedoeld om bang te zijn voor de dokter: "ik hoop dat je geen spuitje krijgt want dat doet pijn".

Ook intercultureel blijken er duidelijke verschillen in angstbeleving te zijn. Zo toonde Hofstede aan dat de culturele kernwaarde 'onzekerheidsvermijding' sterk correleerde met angst: landen met een sterke onzekerheidsvermijding zoals Duitsland of Zwitserland hebben een angstiger cultuur dan bv Engeland of de Scandinavische landen.

In reactie op angst kun je gaan HANDELEN of NIET-HANDELEN.

Handelen leidt tot het verbruik (=afname) van adrenaline en dus tot vermindering van angst (handelen kan een fysieke activiteit zijn, maar ook een constructieve gedachte).

Niet-handelen daarentegen leidt tot angst toename.

De extreme vorm van handelen= agressie

De extreme vorm van niet-handelen =depressie.

Hierin worden verschillen tussen mannen en vrouwen, gebaseerd op hormonen, zichtbaar: door het veel hogere gehalte aan testosteron bij mannen, is bij hen de verhouding adrenaline/testosteron (A/T) veel optimaler, waardoor handelen mogelijk wordt. Bij een verstoorde A/T balans zie je agressie (testosteron hoger) of depressie (adrenaline hoger).

Mannen hebben niet alleen meer testosteron, het komt ook nog eens makkelijker vrij en er zijn ook nog eens meer testosteronreceptoren zodat de werking van de grotere hoeveelheid testosteron ook nog eens sterker is.

Een laag testosteron gehalte leidt tot een hoog cortisol gehalte en dat hangt samen met emotionaliteit en angst.

Hoog testosteron hangt samen met: -agressie

-seksualiteit

-dominantie en succes

Dit is de neurobiologische verklaring voor een thema dat momenteel (2011) breed uitgemeten wordt in de media nav een seksuele escapade van de directeur van het IMF: de relatie tussen sex en macht.

Er zijn dus duidelijke geslachtsverschillen mbt angst en agressie, zowel kwalitatief als kwantitatief.

Het soort agressie is bij mannen meer fysiek en bij vrouwen meer verbaal en meer indirect (buitensluiten, lasteren, beledigen).

Mannen plegen vijf maal zoveel moorden dan vrouwen; van deze moorden zijn slechts 20% in de relationele sfeer, vrouwen moorden 60% in de relationele sfeer (Dick Swaab). De piek aan moorden bij mannen ligt tussen de 20-24 jaar, als hun impulsieve en agressieve testosterongedrag nog niet in toom gehouden wordt door hun onrijpe prefrontale cortex.

Wanneer er actie (testosteron) ondernomen wordt, neemt de angst af omdat adrenaline verbruikt wordt. ZO SIMPEL IS HET!

Wat is nu het fundamentele verschil tussen mannen en vrouwen in reactie op angst?

Mannen: fight or flight (actie) : testosteron effect

Vrouwen: nice or victim (geen actie) : oxytocine

Mannen 'doen': zij hebben meer testosteron (wat ook nog eens sneller beschikbaar is vanuit de eiwitbinding) en ze hebben meer testosteronreceptoren zodat het effect ook nog sterker is.

Vrouwen 'praten' : hun manier om stress te verlagen gebeurt minder via de testosteron-route, maar meer via de route van de kalmerende neurotransmitters endorfine, oxytocine en serotonine. Deze stoffen komen meer vrij door te praten, te zorgen, te socializen. Dit socializen is de 'nice'-factor. Oxytocine heeft dus een kalmerende werking bij gevaar. Deze stof komt ook vrij bij een orgasme, dus sex is een goede remedie bij stress; maar hiermee vertel ik wellicht niks nieuws.

Vrouwen hebben ook meer om over te praten omdat hun geheugen voor emotionele gebeurtenissen (=hippocampus) ook beduidend groter is dan bij mannen. Zij weten zich allerlei details nog helder voor de geest te halen die een man überhaupt niet lijkt te hebben opgeslagen ("ja, en toen kwam Trudy met haar man ook nog even op bezoek; je weet wel, die vrouw met dat beige jasje en die te opvallende oorbellen in...)

Dus waar vrouwen in de vruchtbare levensfase te weinig testosteron hebben om tot actie over te gaan, zoeken ze ontspanning en veiligheid door nice te zijn of zich te onderwerpen (victim). Als ze na de overgang geen oestrogeen meer maken en de voorloper oestradiol meer ter beschikking komt voor testosteron productie, worden ze wat krachtadiger en agressiever. Mannen daarentegen produceren minder testosteron naarmate ze ouder worden, kunnen hun adrenaline wat minder verwerken en worden vaker depressief als ze ouder worden.

De detectie van gevaar gebeurt door de amygdala en is GEEN bewust proces.

Het ervaren van gevaar (informatie wordt doorgestuurd naar de cortex) is wel een bewust proces.

Deze amygdala is fysiek bij mannen groter dan bij vrouwen en bevat ook meer testosteron receptoren, terwijl het centrum dat woede, angst en agressie reguleert (nl de prefrontale cortex) juist bij vrouwen groter is. Daarom krijg je mannen makkelijker kwaad. Als mannen ouder worden en hun testosteron gehalte daalt, hebben ze ook minder last van een kort lontje.

(Dit is de biologische verklaring van het gezegde: het leven bestaat uit 3 fasen, de eerste 20 jaren zijn om te leren, de tweede 20 jaren zijn om te vechten en de derde 20 jaren zijn om wijs te worden)

De detectie in de amygdala gebeurt niet altijd foutloos; ervaringen worden opgeslagen in de hersenen en sturen ook het 'selectiesysteem' van de amygdala aan. Zo kunnen nare ervaringen eerder in het leven voor altijd de alarmbel doen rinkelen ook bij gelijksoortige ervaringen die in de actuele situatie geenszins bedreigend zijn. Dit is het ontstaansmechanisme van de zgn "valkuilen 'in je leven (zie mijn artikel Valkuilen, gebaseerd op Klosko & Young).

Bij gevaar onderscheid je een snelle reactie> door adrenaline

En een late reactie> door cortisol

Zodra er cortisol is, wordt de productie van adrenaline geremd.

Zoals hierboven reeds gezegd, kan een teveel aan stress hormoon omgezet worden door te bewegen; dit gebeurt door HYPERACTIVITEIT (wiebelen, trillen, wapperen met handen) of door obsessief gedrag. Naast meer fysieke activiteit kun je ook door PSYCHISCHE activiteit (constructieve gedachten) rustgevende neurotransmitters en hormonen produceren die kalmerend werken, nl oxytocine, endorfine en noradrenaline.

Bij het ouder worden daalt het testosteron gehalte bij mannen en stijgt het testosterongehalte bij vrouwen (nl minder verbruikt voor de omzetting naar oestradiol in de menopauze).

Daarom zijn vrouwen dan (omslagpunt 54jr) minder depressief en mannen meer depressief. Ze zijn niet alleen minder depressief, maar ook daadkrachtiger en seksueler. Een ander fenomeen dat hiermee samenhangt is dat vrouwen in de menopauze zich niet meer zo sterk als voorheen inspannen om het anderen naar de zin te maken, nu wil ze het zichzelf meer naar de zin maken (Louann Brezendinge). Dit komt omdat haar eierstokken niet meer de hormonen (oestrogenen) produceren (en daarmee ook haar oxytocine) die zo'n oppepper zijn voor haar communicatie- en emotiecircuits, haar neiging om te koesteren en te zorgen en haar behoefte om koste wat het kost conflicten te vermijden.

In haar boek 'de vrouwelijke hersenen' schrijft de psychiater Louann Brezendinge dat ze vrouwen in de vruchtbare leeftijd met testosteronpleisters behandelt om hun zin om te vrijen te verbeteren. (dit vergt overigens wel enige kennis van zaken, want de therapeutische breedte is smal en bijwerkingen liggen snel op de loer, dus don't try this at home!).

Angst lijkt meer voorbehouden aan vrouwen. Toch zijn mannen niet minder bang, maar ze zijn effectiever in het oplossen van angst.

Wanneer mensen belangrijke stress mee maken, vertonen ze hun voorkeur gedrag in sterkere mate.

Vgl mijn boek 'Allemaal Mensen ' waarin ik ook al schreef dat iemand zijn valkuilgedrag (=versterkte vorm van voorkeurgedrag) beter zichtbaar wordt als je iemand onder druk zet.

Problemen tussen mannen en vrouwen worden bij stress scherper zichtbaar. De reden hiervoor is dat het valkuil gedrag van de een juist een allergie is voor de ander. Stress drijft mannen en vrouwen uit elkaar.

Een vrouw wil bv bij stress of spanning meer praten terwijl dat bij een man vaak juist datgene is wat hij NIET wil; een man wil werken (handelen). Vrouwen nemen het mannen kwalijk dat zij niet willen praten maar in hun werk vluchten. ("Stone walling " , zie mijn artikel over Emotieleer)

Ook bij kinderen komt veel stress voor en ook hier is al een verschil zichtbaar in de verwerking tussen jongens en meisjes (5-16jr): jongens vertonen bij stress vaak gedragsproblemen en meisjes hebben bij stress vaak buikpijn.

De verschillende reactie op stress is een grote uitdaging voor echtparen onder druk (en meer risico op scheiding). Dit risico neemt nog toe als vrouwen na de overgang minder oestrogeen en oxytocine hebben en daardoor de realiteit anders beleven, minderen koesteren en zorgen en meer assertief worden. De meeste scheidingen (65%) in deze levensfase worden geïnitieerd door vrouwen, dit in tegenstelling tot wat meestal gedacht wordt.

Om hieraan het hoofd te bieden is het nodig dat beiden zich beter kunnen verplaatsen in de positie van de ander, beter hun eigen emoties herkennen en onder controle kunnen houden.

De grote uitdaging bij huwelijksproblemen is niet het soort probleem (geld, sex, de kinderen etc), maar de manier waarop zij hierover met elkaar communiceren. De wijze van elkaar feedback geven is doorslaggevend voor de stabiliteit en duurzaamheid van de relatie en dit heeft alles te maken met empathie en impulscontrole. (zie artikel over EQ)

Marc America

