

# Recensie

## Het nut van angst en somberheid door Randolph Nesse

### Korte samenvatting

Met dit boek tracht psychiater Randolph Nesse aan de hand van het perspectief van de evolutionaire psychologie een nieuwe kijk te bieden op psychische kwetsbaarheid. In plaats van te vragen waarom bepaalde mensen psychisch ziek worden en anderen niet, toont hij aan dat bepaalde emoties zoals angst en somberheid in bepaalde situaties evolutionair voordelig kunnen zijn.

### Mijn persoonlijke indruk

Het is boeiend en tegelijk heel complex om menselijke emoties en gedragingen te begrijpen vanuit een evolutiebiologisch en -psychologisch standpunt. Nesse toont met diverse voorbeelden en onderzoeken aan hoe we kunnen begrijpen dat vb. het ontwikkelen van obesitas of eetbuien eigenlijk een normale reactie is op abnormale omstandigheden. Ons biologisch mechanisme is immers zo ingesteld op overleven, dat we in tijden van honger een tragere verbranding ontwikkelen en meer honger of craving krijgen, om toch maar op zoek te gaan naar voedsel.

Deze mechanismen ontwikkelden zich in periodes waarin regelmatig voedselschaarste optrad, en niet in de huidige samenleving waar een overvloed aan eten beschikbaar is. In die zin moeten we vaak ontzettend hard tegen onze natuur ingaan, wanneer we ons gewicht in gezonde perken willen houden. Probeer immers maar eens een minuut je adem in te houden. Nadien hap je eens zo sterk naar zuurstof. Idem met diëten: wie zich uithongert, zal nadien de rebound voelen en teveel gaan eten. Daar is dus een logische, evolutionaire verklaring voor te vinden, die ontschuldigend kan werken voor mensen die te kampen krijgen met overgewicht of eetbuien.

Recensie door Els Verheyen

