

treden. Artiesten roepen elkaar toi-toi-toi toe om, voor het doek opgaat, gezamenlijk de stevast oploaiende plankenkoorts wat in te tomen. En zelfs de meest geroutineerde spreker achter zijn lessenaar, neemt eerst een slokje water om zijn toegeknepen keel te smeren.

Dat soort algemeen voorkomende en volstrekt acceptabele vormen van publieksangst is, net als alle angsten die de mens kent, fysiek beschouwd het gevolg van een plotse-linge stoot adrenaline in het bloed. Die stof dient om het lichaam alert te maken in als onveilig ervaren situaties, en het in staat te stellen dreiging en gevaar te onderkennen en daarop, vluchtend dan wel vechtend, te reageren.

Adrenaline stelt de mens echter tegelijkertijd in staat optimaal te presteren als het erop aan komt. Angst - laat dat vooral duidelijk zijn - is dus functioneel en 'normaal'; zonder angst zou de mens niet in staat zijn waar nodig tot het uiterste te gaan, of zou hij zich onbesuisd in levensbedreigende situaties begeven, hetgeen - uiteraard - nadelig is voor het individu en, in evolutionair opzicht, ook voor de overlevingskansen van de gehele soort.

Bij mensen die lijden aan een fobie - dat is: een ziekelijke angst, verbonden aan één specifieke situatie of een reeks van onderling logisch met elkaar samenhangende situaties - is die angst, als een van oorsprong nuttig en natuurlijk alarmeringssysteem, op hol geslagen: de angst is, gezien de gegeven situatie, onredelijk hevig, of staat, in ernstiger gevallen, zelfs helemaal los van concrete situaties die aanvankelijk nog de achterhaalbare aanleiding vormden.

Dat is ook bij *sociale fobieën* het geval; de alleszins redelijke schuchterheid die iedereen kent uit situaties waarin hij of zij in het centrum van de belangstelling kwam te staan - dat wil zeggen: zichzelf zag blootgesteld aan het kritisch oordeel van een of meer mensen - neemt irrationeel hevige vormen aan. Het reëel voorhanden zijn van de beangstigende uitgangssituatie zelf, is daarbij op een gegeven ogenblik zelfs geen noodzakelijke voorwaarde meer om het angstzweet naar het voorhoofd, en het schaamrood naar de kaken te jagen; alleen al de gedachte aan zo'n situatie is daarvoor toereikend. Op dat moment heeft de angst voor specifieke situaties plaatsgemaakt voor een onberedeneerbaar en onbeheersbaar geworden angst voor de angst zelf.

Voldoende tegenlicht

In dat stadium heeft de angst dwangmatige vormen aangenomen, en zal de patiënt op alle mogelijke manieren proberen het almaar groeiend aantal angstwekkende situaties in te dammen of zelfs te vermijden. Zo de patiënt zich nog in een groep of vergadering durft te begeven, zal hij daarin geen mond open doen; uit angst om te beven of te trillen, zal hij in groepsverband geen koffie drinken of soep eten, en niet willen schrijven of zijn handtekening (bijvoorbeeld onder een cheque) zetten; uit angst om, voor iedereen zichtbaar, te blozen, zal hij in gezelschappen een plekje zoeken waar bijvoorbeeld een venster voor voldoende tegenlicht zorgt om de zo gevreesde hoogrode gelaatskleur aan het zicht der anderen te onttrekken. Op straat zal zo'n patiënt de hoek omslaan als hij in de verte een bekende ziet aankomen, om zo aan het beangstigende idee van een gedwongen gesprek te ontkomen. Zelfs de gedachte te moeten telefoneren zal hem angst inboezemen.

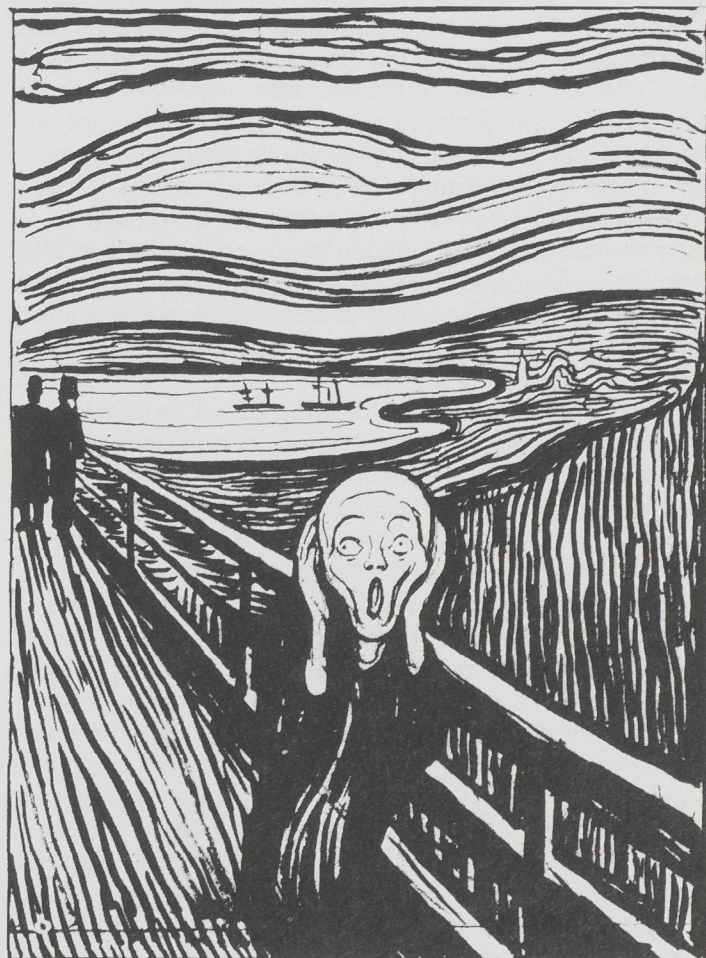
Er is weinig verbeeldingskracht voor nodig om in te zien dat een sociale fobie uiteindelijk tot gevolg heeft dat de

patiënt door deze ontwikkeling in een ernstig sociaal isolement geraakt. Eerst zal hij, om geen feesten en partijen te hoeven meemaken, steeds vaker naar uitvluchten zoeken. Hij zal op een zeker moment de klas, de vergadering of het kantoor niet meer indurven en daarom - afgekeurd dan wel ontslagen - stoppen met werken. Hij zal zich thuis verschansen en nauwelijks nog de straat op willen. En uiteindelijk zal hij ook de telefoon onaangeroerd laten. Het gevoel mislukt te zijn, zal een steeds steviger greep krijgen op de aldus sociaal geïsoleerde patiënt; zijn gevoelens van minderwaardigheid zullen toenemen, en zware depressies, al dan niet in combinatie met medicijn- en alcoholmisbruik - zullen op den duur de neerwaartse spiraal onomkeerbaar maken. Tenzij...

Ingrijpende gebeurtenis

"Tenzij er tijdig deskundige hulp komt opdagen", zegt dr. *Wim Dijkstra*, een van de twee Groningse promovendi die sociale fobie en de bestrijding ervan tot het thema van hun dissertatie kozen. Hoewel uit literatuuronderzoek is gebleken dat de aandoening een chronisch verloop heeft, en patiënten met ernstige angstverschijnselen daarvan dus herhaaldelijk of blijvend last ondervinden, constateert Dijkstra in het proefschrift 'Gaat angst voorbij?', dat hij juni vorig jaar verdedigde, dat het tot staan brengen, en zelfs omkeren van dit ziekteproces zeker tot de mogelijkheden behoren.

Dijkstra volgde het wel en wee van een groep van 59 fobische patiënten die, vanwege de ernst van hun situatie, ambulantly in therapie waren bij de psychiatrische kliniek van het Academisch Ziekenhuis Groningen. Hij consta-



EDVARD MUNCH