

keer niet meer voor de klas durft. Dat is de start van een fobische ontwikkeling."

Sociale fobieën, zegt Dijkstra, ontstaan doorgaans in de puberteit. Vaak is daarbij dan sprake geweest van bijvoorbeeld een als ingrijpend ervaren gebeurtenis in de prille relationele sfeer – het lopen van een blauwtje –, of de dwang tot presteren die men bij het schoolgaan heeft ervaren. Dat is althans hetgeen patiënten zelf veelal als oorzaak rapporteren. Maar wat maakt nou, dat van twee mensen die beiden blootgesteld zijn geweest aan dezelfde situaties, de ene niet, en de andere wel een sociale fobie ontwikkelt?

Dijkstra: "De geleerden zijn het daarover nog niet eens. Maar al wel is duidelijk, dat het feit dat sommige mensen, meer dan anderen, met excessieve angst op bepaalde situaties reageren, voor althans een deel erfelijk bepaald is. Dat heeft men in het onderzoek naar identieke tweelingen aangetoond. Daarnaast is er een sterk vermoeden dat ook de opvoeding een rol speelt: sommige ouders leren het kind zich te wapenen tegen angst, andere ouders leren het juist hoe het angstwekkende situaties kan vermijden." De psycholoog wil geenszins ontkennen, dat wellicht ook een dominante vader of moeder, met zijn of haar vernietigend kritiek, een rol zou kunnen spelen bij het ontstaan van een sociale fobie. Kortom: "Het zit, vermoeden wij, dus zowel in de aard als in de opvoeding van het beestje", aldus Wim Dijkstra.

Veel nadruk legt deze klinisch psycholoog en gedragstherapeut in dit verband ook op het effect van ingrijpende gebeurtenissen. Levensproblemen, zoals echtscheiding, ontslag, faillissement of de dood van een partner of familielid, blijken opvallend vaak vooraf te zijn gegaan aan een plotselinge verergering van de klachten. Maar merkwaardig genoeg lijken ook ingrijpende, maar juist als positief aangemerkte veranderingen, zoals een huwelijk of de geboorte van een kind, dat effect te hebben.

Wanneer iemand zich op de grens bevindt van wat qua angst nog juist acceptabel is en wat net niet meer, dan kan het optreden van een belangrijke gebeurtenis of omstandigheid waarop de persoon in kwestie geen greep denkt te hebben, de doorslag geven. "Dan is de kans groot", zegt Dijkstra, "dat het met de angst de pathologische kant op zal gaan. Maar", zo voegt hij daar als waarschuwing onmiddellijk aan toe, "dat zeg ik op basis van een omgekeerde redenering: het geldt voor de patiënten die ik onderzocht heb; degenen die ondanks dat soort ingrijpende gebeurtenissen de situatie de baas bleven, klopten hier niet aan om hulp, en zijn in mijn onderzoek dus buiten beschouwing gebleven."

Een luxe-probleem?

"Van origine zijn het meestijds van die angstige kindertjes; passief en afhankelijk", zo karakteriseert Dijkstra de personen die een meer dan gemiddelde aanleg vertonen tot het ontwikkelen van een sociale fobie. En het zal duidelijk zijn dat dergelijke types, op grond van hun ontwijkend gedrag en van hun natuurlijke neiging tot het vermijden van angstwekkende situaties, en later vooral ook door het sociale isolement waarin ze na het uitkristalliseren van hun sociale fobie geraken, een uiterst beperkte kans bezitten om, maatschappelijk gezien, ooit de top te halen. "Hun handicap", stelt Dijkstra, "zal er snel toe leiden, dat zij op school niet goed presteren, en zij als vanzelf hun maatschappelijke ambities op een minimaal niveau stellen."



NICO BOINK

Liever de huishoudschool om de hoek, dan de havo op een half uur gaans van het eigen dorp; liever garnalen pellen thuis, dan administratief medewerker in een dichtbevolkte kantoortuin. Geen wonder dus, dat Dijkstra in zijn onderzoek een verband vond tussen het lijden aan een fobie en een relatief laag uitvallend opleidingsniveau; het eerste lijkt daarbij tot het laatste te leiden. Maar zou ook van het omgekeerde geen sprake kunnen zijn? Zouden – andersom redenerend – kinderen, afkomstig uit de lagere sociaal-economische milieus, waar men immers per definitie minder grip heeft op de eigen, laat staan op de maatschappelijke situatie, niet meer risico lopen last te krijgen van sociale angst, dan kinderen die in een bevoorrechte positie opgroeiden? "Het zou kunnen", zegt Dijkstra, "ik sluit het niet uit. Maar ik heb me primair gericht op de erfelijke factor."

Ook voor het omgekeerde valt met enige moeite overigens wel een plausibel lijkende argumentatie te bedenken. In die gedachtegang zouden juist degenen die in de hogere maatschappelijke regionen verkeren, die veelvuldig moeten vergaderen, college geven (Jan Romein!), speechen, die regelmatig geïnterviewd worden op radio en tv, en die zich dus veel meer en veel vaker dan hun sociaal-economisch lager geklasseerde soortgenoten blootgesteld weten aan het kritisch oordeel van hun medemens, gevoelig moeten zijn voor sociale angstverschijnselen. Tegen dat licht zou een sociale fobie maatschappelijk gezien zelfs als een luxe-probleem gekwalificeerd kunnen worden.

Deze omgekeerde redenering, waarbij sociale fobieën met name in de betere kringen zouden voorkomen, komt Dijkstra vooralsnog als tamelijk ongerijmd voor. Hij althans, heeft tijdens zijn onderzoek hoe dan ook geen enkele ondersteuning voor deze theorie gevonden. Maar over sociale fobie als luxe-probleem, wil hij wel wat kwijt. "Kijk", zegt hij, "in Ethiopië hebben mensen ook sociale fobieën, maar ze lijden er niet aan. Want dáár hebben ze in de eerste plaats honger. Dus over zo'n fobie hoor je ze niet. Op grond van die simplistische redenering kun je sociale fobie inderdaad als luxe-probleem bestempelen. Maar als je bedoelt dat het om kleinzerige klachten van een overgevoelige groep mensen in het verweste Westen zou gaan, dan misken je het probleem; dan heb je geen oog voor de wijze waarop een sociale fobie het sociale leven van mensen compleet overhoop gooit, en hoezeer ze daaronder lijden."