

Naar schatting één of twee op de honderd mensen heeft last van een sociale fobie: een onredelijk hevige angst voor een kritische beoordeling door anderen, die zo'n ernstige vorm kan aannemen dat men zich in gezelschap niet langer denkt te kunnen handhaven en in een sociaal isolement belandt. De schaamte voor deze, door de patiënt zelf als kinderachtige angsthazerij ervaren handicap, belemmert een openlijk uitkomen voor deze psychische aandoening. En zo blijft de vicieuze cirkel die deze vorm van angst bij uitstek is, op tragische wijze gesloten.

waar ik aan denken kon, was juist dat, natuurlijk. Om elf uur, half twaalf begon ik mijn aantekeningen al over te lezen en dan begon de ellende eerst recht. Ik zweette zo sterk onder mijn oksels, dat ik het vocht in straaltjes langs mijn borst voelde glijden. Ik was mij alleen uiterlijk maar meester. De boterhammen aan de koffie kon ik moeilijk doorslikken, maar ik dorst ook weer niet niet te eten, uit vrees dan hoofdpijn te krijgen. Na de koffie slikte ik broom, twee eetlepels en dan, na een half uur leek het wat te bedaren. Vlak vóór de aanvang brak het zweet weer uit, gepaard met een sterke aandrang tot pissen." Deze ernstige angstklachten dreigden Romein aanvallig zelfs in een depressie te storten. Hij zocht professionele hulp voor de handicap die, gezien het ambt dat hij

Sociaal isolement

Toch had Jan Romein eigenlijk nog geluk. Ondanks de martelende angsten die aan zijn publieke optredens voorafgingen, kon hij zichzelf en de omstandigheden als het er op aan kwam steeds de baas blijven en daarmee zijn schaamte en in potentie steeds aanwezige schande binnenskamers houden. Voor de talloos velen die vandaag de dag dit soort angsten aan den lijve ondervinden, maar die de beheersing over de situatie wel verliezen, of die voor zo'n catastrofe dusdanig bang zijn dat ze van ieder optreden in het openbaar bijvoorbeeld afzien, is de situatie veel minder rooskleurig. De pathologische vorm van spreekangst waaraan Romein, blijkens zijn dagboek, bijna on-

de angst

bekleedde, hem in principe brodeloos had kunnen maken. De Freudiaans georiënteerde psychiater Landauer, nam hem in behandeling. De angst verdween niet, maar Romein leerde omgaan met zijn eigenaardige kwelgeest: "Theoretisch leverde de behandeling niets op", schrijft Romein daarover in zijn dagboek. "Therapeutisch had het resultaat niet vollediger kunnen zijn." En daar ging het hem tenslotte om. Want daardoor was hij in staat om, na alle doorstane angsten vooraf (die hij nimmer geheel kwijt zou raken), toch achter de kathedraal plaats te nemen, zijn horloge voor zich neer te leggen ("er moet iets maniakaals in dat gebaar gelegen hebben", zo beschrijft hijzelf dit ritueel) en de eerste woorden te spreken. Pas daarna, zo zullen zijn dagboekantekeningen vijftig jaar later onthullen, "viel alle angst van mij af en sprak ik volkomen vrij, zowel voor mijn eigen gevoel als dat van mijn gehoor. Het is mij ter ore gekomen: ik gaf college alsof ik het altijd gedaan had." Geen enkele toehoorder had ooit iets in de gaten. Maar dat was slechts een schrale troost: "Het mag dan waar zijn dat niemand mijn leed ooit gemerkt heeft. Voor mij zelf was het ondragelijk. Het triomf-gevoel achteraf kon het niet goedmaken."

derdoor ging, is een van de sociale fobieën waaraan veel meer mensen lijden dan de onbevangen leek - dat is: "iemand die nooit aan 'zenuwen' geleden heeft", aldus Romein - op voorhand zou willen geloven. De schaamte voor de door henzelf vaak als irreële en kinderachtige angsthazerij bestempelde vreesachtigheid, is er de oorzaak van dat het soms zeer zware geestelijke lijden van dit soort mensen, voor anderen buiten beeld blijft. Want juist die anderen, wier gerichte belangstelling en beoordeling zij vrezen, worden door deze patiënten beschouwd als de voornaamste oorzaak van hun probleem. Zij gaan daardoor het gezelschap van 'anderen' zoveel mogelijk uit de weg en komen zo in een sociaal isolement terecht; een isolement dat een negatief zelfbeeld en, in het verlengde daarvan, diepe depressies en suïcidale neigingen tot gevolg kan hebben; een isolement dat bovendien als consequentie kan hebben, dat niet, of veel te laat, deskundige hulp wordt ingeroepen. Juist het vicieuze van die cirkel draagt bij aan de onvermoede ernst van de ziekte die 'sociale fobie' heet. En dat is dan een tragische bijkomstigheid. Want ondanks het feit dat men van deze ziekte zelden volledig geneest, is