



Oorzaken en aanpak van blozen (bloosangst)

In bijna alle gevallen gaat het bij overmatig blozen vooral om de *angst om te gaan blozen*. De angst zorgt ervoor dat je veel te veel aandacht geeft aan het vermijden van het blozen. Hierdoor maak je het juist sterker en erger. Door het vermijden ben je onbewust juist heel erg met het blozen bezig en ben je het blozen juist aan het oefenen. Je wordt er steeds beter in!! Dat is de reden waarom het steeds heftiger wordt.

Heel af en toe is bloosangst een *bloosfobie*

Een fobie is een soort stimulus-respons reactie (ik noem het vaak een psychische reflex). Je ziet iets en meteen begin je te blozen. Daar doe je op zo'n moment niets aan. Maar meestal wordt de fobische reactie gevoed door beperkende overtuigingen, persoonlijkheidskenmerken, opvoeding, onzekerheid, trauma, vervelende ervaringen en sociaal (on-)wenselijk gedrag.

Als je met bloosangst worstelt, bestaat het risico dat je jezelf met je angst gaat identificeren. "*Zo ben ik nu eenmaal; ik kom er nooit meer van af.*" Dat is een grote denkfout! Omdat het blozen zo vreselijk veel impact heeft op je leven, je werk en je relaties is het verstandig om er wat aan te doen.

Gedrag kun je veranderen

Het voordeel van je bloosangst is, dat het op gedragsniveau zit. Daarom kun je er ook redelijk makkelijk mee stoppen (je moet uiteraard wél weten HOE). Het is gewoon aangeleerd gedrag. Wel vaak heel hardnekkig, maar nog steeds is het gewoon aangeleerd gedrag.

Bloosangst kan op verschillende manieren ontstaan. Je bent er niet mee geboren en het zit niet in je genen. Wat mogelijk wél in je genen zit, is het hebben van een dunnere huid, of oppervlakkige bloedvaten. Sommige mensen blozen nou eenmaal makkelijker dan andere. Waar we het hier over hebben, is de angst om te gaan blozen; die kun je gewoon wegnemen.

Mogelijke oorzaken van bloosangst

Bloosangst als klassieke fobie

Fobieën ontstaan vaak geleidelijk, ze zijn een soort stimulus-respons reactie. Als je moeder bijvoorbeeld onzeker was, zal ze je veel waarschuwen voor sociale situaties en zelf het voorbeeld geven hoe je snel onzeker wordt. Dat gedrag is geconditioneerd en nu een bloosfobie (psychische reflex) geworden.

Bloosangst als afgeleide angst

Afgeleide angsten ontstaan vaak in een heftige periode in je leven. Je koppelt dan de negatieve lading van die periode aan het blozen. Vaak is het blozen dan een manier geworden om dingen voor elkaar te krijgen (op een niet zo prettige wijze overigens).

Bloosangst door trauma

Trauma ontstaat door een heftige gebeurtenis. Als je bijvoorbeeld op een belangrijk moment volledig de mist in gaat, zul je daarna in vergelijkbare situaties meteen onzeker worden en gaan blozen. Vaak noemen we dit schaamte.

Bloosangst is (naar mijn mening als specialist) de meest complexe sociale angst van allemaal. Waarschijnlijk komt dat door de zichtbaarheid van het blozen, gekoppeld aan wat mensen er van zullen denken. Door op '*verkeerde*' momenten te blozen kun je bijvoorbeeld voor leugenaar aangezien worden.

De oplossing

Bloosangst pak je aan met een combinatie van training en coaching. Je hebt in ieder geval de training '*Persoonlijke Kracht Online*' nodig. Vaak is dat al voldoende om je bloosangst (en het blozen) weg te nemen. Als de oorzaak van het blozen heel goed 'weggestopt' zit en je er zelf niet bij komt, dan volg je één of meerdere sessies individuele coaching.

Op de website www.fobiespreekuur.nl kun je gratis kennismaken met deze training.

Meld je snel aan.