**Blozen**

Lichaamstaal is veelzeggend. Iemand die zit te friemelen lijkt zenuwachtig te zijn. Iemand met een stralende lach op het gezicht lijkt gelukkig te zijn. Soms vinden wij onze eigen lichaamstaal iets minder plezierig dan die van een ander. Lichaamstaal die wij van onszelf lastig kunnen vinden is bijvoorbeeld: snel blozen, snel huilen, vervelend trillen, giechelen terwijl er niets te lachen valt. De een heeft daarvan meer hinder dan de ander. De overeenkomst tussen deze vier uitingen is: we hebben er last van als we gespannen zijn. Dat is bijvoorbeeld als we schrikken, ons ergens voor schamen, boos worden, ontroerd zijn, opwinding ervaren of als we in het middelpunt van de belangstelling geplaatst worden. Een leerling die een spreekbeurt moet houden voor de klas, kan van de spanning een rood hoofd en of een rode hals krijgen, in huilen uitbarsten, helemaal staan te trillen, zenuwachtig staan te lachen.

Ik ga nu door op het blozen. We kennen het bijna allemaal. Wat moet je er echter mee als je er veel last van hebt? Als je bij elke vraag die in gezelschap aan je gesteld wordt, een rood hoofd krijgt, baal je daar wel van. De mensen die je rode hoofd zien vinden het niet erg. Ze lachen je eens toe of ze lachen je uit. ‘Hé vuurtoren!’ Ze maken geruststellende opmerkingen. ‘Je hoeft hiervan niet te blozen hoor!’ Na zo’n opmerking wordt het rode hoofd meestal nog roder. Iemand die er mee zit, vindt het voor zichzelf soms vreselijk. Sommige mensen die blozen gaan sociale gebeurtenissen vermijden. Ze gaan niet meer naar recepties toe. Of ze vermijden in gezelschap dat een onbekende een gesprek met hen begint. Een alleenstaande vrouw die er last van heeft, kan elk contact met alleenstaande mannen ontwijken. De vrijgezelle kerel zou het blozen eens kunnen uitleggen als teken van verliefdheid.

Lost het vermijden van bepaalde gesprekken iets op? Nee, dit heet vluchtgedrag. Het laatste wat tegen blozen helpt is ervoor wegvluchten. Sterker nog, als iemand de prikkels mijdt die tot blozen leiden, is een steeds kleinere prikkel nodig om te gaan blozen. Uiteindelijk kun je dan het beste de hele dag in je bed blijven liggen met een dekbed over je hoofd. Wat helpt dan wel?

Op drie niveaus zou er iets kunnen of moeten veranderen. Op het cognitieve niveau zouden blozers soms anders moeten gaan denken. Ze verzeten zich doorgaans in gedachten tegen het blozen (‘Ik moet niet blozen…’ ‘O,help, als ik straks maar niet bloos…’). Juist die gedachten maken hen gespannen. Als ze daarentegen meer ontspannen leren denken over het blozen, mindert het vanzelf. ‘Wat geeft het als ik bloos..?’, neemt de druk van de ketel. Op het emotionele niveau is het nodig om stil te staan bij de angst die het blozen oproept. Wat is de herkomst? Is de angst voor het blozen intussen geen groter probleem geworden dan het blozen zelf? Hoe kun je beter omgaan met de gevoelens rondom het blozen? Ten slotte is het nuttig om op gedragsniveau anders met blozen om te gaan. In de kern is dat: iemand moet zich juist gaan blootstellen aan situaties waarin hij / zij kan gaan blozen. Het gevaar moet niet vermeden maar juist opgezocht worden (niet vluchten maar vechten!) Dat kan langzaam opgebouwd worden. De eerste oefening is – ik verzin maar wat - een gesprek aangaan met een bekende van het zelfde geslacht en de veertigste oefening is een toespraak houden voor een zaal vol onbekende mensen van het andere geslacht. Vervolgens is het nodig elke keer na een oefening stil te staan bij de ervaring van het al dan niet blozen.

Het is mogelijk om in therapie te gaan als het blozen een probleem geworden is. De therapeut zal dan op deze drie niveaus aan de slag gaan. Het resultaat is meestal een verbetering. Iemand komt meestal niet echt van het blozen af. Dat hoeft toch ook niet? Wie het af en toe blozen kan accepteren en er eventueel gewoon open over communiceert, heeft geen echt probleem (meer).