

SHOWNOTES

WAAROM JE LICHAAM BLIJFT REAGEREN OP HET VERLEDEN

Een centrale gedachte in het gesprek is dat ervaringen uit het verleden vandaag nog kunnen doorwerken in overtuigingen, automatische gedragspatronen en lichamelijke stressreacties. Dat is wetenschappelijk goed verdedigbaar. Negatieve jeugdervaringen hangen samen met een hoger risico op psychische problemen en chronische pijn op volwassen leeftijd, al zijn zulke verbanden probabilistisch: je jeugd beïnvloedt je, maar bepaalt je niet. Ook veel alledaags gedrag verloopt gewoontegestuurd en vraagt weinig bewuste sturing.

Tom gaat verder en beschrijft hoe stress, trauma of emoties volgens zijn methode via specifieke spieren en punten kunnen worden “losgemaakt”; hij spreekt onder meer over diep trauma in diep spierweefsel. Voor die letterlijke opslag van trauma in spieren of fascia bestaat momenteel geen overtuigend bewijs. Wetenschappelijk correcter is dat emotionele herinneringen via hersenen, autonome zenuwstelsel, motorische controle en pijnsystemen opnieuw lichamelijke reacties kunnen oproepen.

Lichaamsgerichte interventies zijn daarom niet per definitie onzin. Een meta-analyse van 29 studies vond een gemiddeld gunstig effect op PTSD-symptomen ($g=0,50$), maar met zeer grote heterogeniteit en bijna overal risico op bias. De evidentie is dus veelbelovend maar onzeker. Voor klinische PTSD blijven traumagerichte CBT en EMDR beter onderbouwde behandelingen.

Ook aandacht, verwachtingen en therapeutische context kunnen klachten beïnvloeden, vooral pijn. Dat effect is echt, maar bewijst niet automatisch dat de achterliggende theorie van een behandeling klopt.

SHOWNOTES

WAAROM JE LICHAAM BLIJFT REAGEREN OP HET VERLEDEN

- Herken je automatische verhaal. Vervang “ik bén nu eenmaal zo” door: “dit is een patroon dat ik heb geleerd.” Patronen zijn veranderbaar.
- Leer vertragen vóór je probeert op te lossen. Tom noemt dit “landen”: bewust ontprikkelen, rustmomenten maken en minder voortdurend reageren.
- Werk met zelfmildheid, niet alleen discipline. Interventies rond zelfcompassie hebben kleine tot middelgrote effecten op stress, angst en depressieve klachten.
- Beweeg regelmatig. Beweging is een beter onderbouwde lichaamsgerichte strategie voor mentale gezondheid dan specifieke “trauma-release”-technieken.
- Oefen dankbaarheid zonder negatieve emoties weg te drukken. Het gemiddelde effect op welzijn is klein maar reëel.
- Bij blijvende traumaklachten: kies professionele, evidence-based traumazorg; lichaamswerk kan aanvullend zijn.

“AFREMMEEN IS CONFRONTEREND.”

“JE KUNT NIET VOOR ALLES EEN OPLOSSING HEBBEN.”

“IK GELOOF NOOIT DAT MIJN THERAPIE ... DE VOLLEDIGE WAARHEID IS.”

SHOWNOTES

WAAROM JE LICHAAM BLIJFT REAGEREN OP HET VERLEDEN

Mijn bedenkingen

Voor mij is deze aflevering het sterkst wanneer “het lichaam onthoudt” wordt gezien als een metafoor voor aangeleerde stress-, motorische en emotionele reacties. Het wordt wetenschappelijk kwetsbaarder wanneer de metafoor letterlijk wordt: trauma dat in een specifieke spier opgeslagen zit of daaruit wordt “gereleased” is niet aangetoond. Ook Toms uitspraak dat bij ongeveer 80% van zijn patiënten de jeugd centraal staat, is een klinische indruk en geen generaliseerbare epidemiologische schatting.

Wie verder wil luisteren naar beter onderzochte onderdelen van dezelfde puzzel: aflevering #85 over beweging en mentale gezondheid, #46 over stress, weerbaarheid, ademhaling en gedrag, en aflevering 13 over ademhaling en HRV bij stress.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

LEN DE NYS

HET GESPREK BELUISTEREN:

JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

**WAAROM JE LICHAAM BLIJFT
REAGEREN OP HET VERLEDEN**