

## **Integral Eye Movement Therapy (IEMT)**

De Brit Andrew T. Austin heeft een methode ontwikkelt die trauma en emotie behandelt via de ogen. Het is effectief en eenvoudig. Met IEMT kom je verder in het verwerken van (oude) herinneringen en het opheffen van onnodige blokkades.

### **Wat is IEMT?**

Je werkt aan het loslaten van herinneringen die nare emoties en gevoelens, stress of angsten veroorzaken. In deze therapie helpen oogbewegingen transformatie en trauma te verwerken. Bij een sessie van IEMT wordt door middel van het bewegen van de ogen een nieuwe verbinding in de hersenen aangemaakt. De traumatische of intense gebeurtenis krijgt zo zijn plek in het verleden. Denken aan deze gebeurtenis roept daardoor (veel) minder of geen emoties of stress meer op.

IEMT is geen praat-therapie. Je hoeft niet je hele verleden te bespreken of opnieuw te beleven. Je werkt met datgene wat voor jou op dat moment het zwaarst voelt. We speuren samen naar de oorsprong van het gevoel. Wanneer heb je 'geleerd' je zo te voelen?

IEMT kun je inzetten om vervelende ervaringen los te laten of te verwerken. En om de positieve inzichten die deze ervaringen ook hebben opgeleverd, juist te integreren. Zo heb je bijvoorbeeld geen buikpijn of spanning meer als je aan vroegere gebeurtenissen denkt of bij het denken aan vergelijkbare situaties in de toekomst.

### **Waarom bij IEMT oogbewegingen?**

Bij intense ervaringen koppelt je brein die ervaring aan het gevoel van dat moment. Bij latere vergelijkbare ervaringen komen elke keer automatisch diezelfde vervelende gevoelens weer boven. Dit terwijl dat rationeel gezien, in deze omstandigheden helemaal niet hoeft. Je brein laat je steeds het oude gevoel voelen. Door met IEMT een patroon van oogbewegingen te maken, leert het brein om breder te kijken en de herinnering te laten vervagen en te ontdoen van de emotionele lading. Zo worden nieuwe verbindingen in de hersenen gemaakt. Na de IEMT-sessie ervaar je bij het denken aan deze nare gebeurtenis veel minder of geen nare emoties meer.

IEMT biedt in veel gevallen een goed resultaat bij trauma, angst, en terugkerende negatieve gevoelens. Door IEMT worden de belemmerende gevoelens omgezet naar neutrale of prettige gevoelens.

### **Wat kan IEMT opleveren?**

- Je kunt nare gevoelens en stress loslaten
- Je krijgt meer motivatie en energie
- Je creeert een positiever zelfbeeld
- Je kunt beter knopen doorhakken en belangrijke keuzes maken
- Je wordt je bewust van belemmeringen
- Je kunt met meer afstand naar de herinnering kijken. Zonder de nare emoties. De ongewenste herinneringen verliezen de lading. Je ervaart je herinnering of je emotie als minder storend.

- Je ervaart meer afstand tot het probleem, het vraagt niet meer zoveel aandacht. Je ervaart het niet meer als een probleem en je gaat er nu op een meer volwassen manier mee om.
- Gevoelens, problemen of verantwoordelijkheden, die jij van een ander draagt en niet van jou zelf zijn, kun je op afstand zetten. Hierdoor ontstaan er gezonde grenzen tussen jezelf en de ander.

### **Voorbeelden waarbij IEMT kan helpen**

- Het verminderen van stress en onrust
- Het verhelpen van angsten
- Het verwerken van nare herinneringen of angstige toekomstbeelden
- Het verminderen van stress en voorkomen van een burn-out
- Bij jouw persoonlijke ontwikkeling
- Het verminderen van schaamte of schuldgevoel
- Het loslaten van zorgen, irritatie en steeds terugkerende gedachten
- Het verbeteren van je zelfbeeld en zelfvertrouwen
- Het verminderen van een te groot verantwoordelijkheidsgevoel
- Het verwerken van een pest verleden
- Het wegnemen of verminderen van klachten die je ervaart als Hsp'er. IEMT kan je bij deze zoektocht helpen. Je hebt minder last van de indrukken, minder last van jouw perfectionisme, afwijzingsgevoeligheid en de zorgen die je maakt om en voor alles en iedereen. Je herstelt gezonde grenzen en je zult merken hoe je jouw sensitiviteit in je dagelijkse leven kunt inzetten.

### **Hoe werkt het?**

Vanuit de gevoelsbeleving ga je met behulp van een aantal vragen terug naar de eerste herinnering met dit gevoel. Daarop doe je oogbewegingen. Hierin wordt je stap voor stap begeleid. Bij IEMT worden oogbewegingen niet willekeurig gedaan of als een repetitieve beweging van links en rechts. Practitioners zijn getraind om het patroon van de bewegingen nauwkeurig af te stemmen op de cliënt. Het verhaal, of zelfs het benoemen van het gevoel is niet nodig om de oorzaak te kunnen oplossen.

### **Wanneer kan IEMT niet (of in aangepaste vorm) worden toegepast?**

IEMT mag niet, of alleen in aangepaste vorm worden toegepast wanneer er sprake is van:

- Een oogziekte, zoals bijvoorbeeld conjunctivitis, glaucoma, loslatend netvlies. Een recente oogoperatie.
- Een neurologische stoornis, zoals bijvoorbeeld de ziekte van Ménière, een stoornis van balans, MS, epilepsie, de ziekte van Parkinson, niet aangeboren hersenletsel (NAH), geschiedenis van hoofdletsel en beroerte.
- Een psychiatrische aandoening zoals schizofrenie, bipolaire stoornis, dissociatieve stoornis, psychose, depressie met psychotische symptomen.
- De persoon nog moeten getuigen in een strafrechtelijk proces
- Als er sprake is van grotere trauma's of PTSS. Dan verwijs ik graag door naar een daarvoor speciaal opgeleide professional.

### **Meer lezen?**

Wil je nog meer lezen over IEMT, kijk dan op <https://iemtnederland.com/>