

IEMT

een hoopvolle methodiek

Integral Eye Movement Therapy (IEMT) is een therapeutische methode om het verleden te helen en steeds terugkerende emoties en identiteitsbelevingen te neutraliseren. IEMT werkt rechtstreeks met het onbewuste en gebruikt oogbewegingen en de fysiologie om de gewenste veranderingen te bewerkstelligen.

WAAROM WERKEN MET HET ONBEWUSTE?

We denken vaak dat we bewust allerlei dingen doen en dat het bewuste denkende brein ons onderscheidt van dieren. Niets is minder waar, want meer dan 95% van ons gedrag, denken, voelen en doen wordt automatisch bepaald door ons onbewuste. Ook ons geheugen is opgedeeld in bewuste herinneringen die we aanmaken door ergens onze aandacht en focus op te leggen. En onbewuste herinneringen, die worden opgeslagen zonder dat we dit in de gaten hebben.

De belangrijkste conclusie uit scanonderzoeken is dat bij het aanmaken en ophalen van herinneringen een groot aantal verschillende hersengebieden betrokken is. Er is niet één aanwijsbaar gebied in de hersenen te vinden dat je het 'geheugengebied' kan noemen. Zoals je kunt zien op het overzicht zijn er vier soorten geheugen te onderscheiden.

Ieder geheugensysteem heeft een eigen 'kwaliteit' en functie. Het betrokken hersengebied geeft een markering aan de herinnering, zoals: de volgorde en tijd in het verhandelend geheugen, het belang van een herinnering door het emotionele geheugen en een bijbehorende fysieke (re) actie door het bewegingsgeheugen.

DE SLEUTEL LIGT IN DE ONBEWUSTE EMOTIONELE KOPPELING

Bij IEMT gaan we voorbij aan het feitengeheugen. We werken met het emotionele geheugen om op een diepere laag, bij het gevoel van meer onbewuste herinneringen uit te komen. Het moment waarop een koppeling is gevormd tussen zintuiglijke input uit de omgeving (horen, zien, proeven, ruiken, voelen) en een reactie in het lichaam.

Wetenschappelijk wordt deze koppeling ook wel trigger/respons genoemd, bekend uit de klassieke conditioneringsexperimenten van Pavlov. Een koppeling kunnen we verklaren door de manier waarop onze hersenen emoties aanleren. Zoals in het volgende voorbeeld van cognitief neurowetenschapper Linda de Voogd, dat gaat over het aanleren van angst.

Angst kan worden opgebouwd door een neutrale aanleiding - bijvoorbeeld een geel blokje op een computerscherm (prikkel A) te laten volgen door een pijnlijke of nare impuls zoals een kleine elektrische schok op de vingers (prikkel B). Als de beide prikkels vaker samen worden toegediend, leren deelnemers dat het gele blokje op het scherm, wordt gevolgd door een pijnlijke schok.

Als dit proces lang genoeg wordt volgehouden, wordt de angst en stressreactie bij prikkel B gekoppeld en krijgt de deelnemer dezelfde reactie meteen al als hij het gele blokje op het scherm ziet. Of de schok er nu op volgt of niet.

DE EERSTE KOPPELING, DE BRON VAN HET NARE GEVOEL

Als we in het heden problemen ervaren, komt dit vaak door een eerdere koppeling: iets wat je ziet, hoort, voelt, ruikt, proeft, of denkt, roept een oude emotie of identiteitsbeleving op. Door een bepaalde trigger reageren we niet meer op de werkelijkheid, maar wordt automatisch een reactie uit het verleden opgeroepen. Bij IEMT speuren we naar de vroegste koppeling met een bepaald gevoel: de **imprint**.

Een **imprint** kun je zien als de 'bron-ervaring', de 1^e keer waarop je een gevoel ervaarde bij een situatie. Hoe sterker het gevoel of de emotie is bij een ervaring, hoe sterker de koppeling is.

Veel van onze imprints ontstaan in de eerste zes jaar van ons leven. Het zijn vroege herinneringen waarvan we niet beseffen dat ze de grondslag zijn voor onze ervaring in het heden. Soms gaan ze terug naar momenten voordat er bewuste herinneringen zijn aangemaakt.

Enkele voorbeelden van imprints in actie:

- Iemand kijkt streng naar je en je voelt je meteen heel klein.
- Je hoort een stemverheffing en je krimpt in elkaar.
- Je wilt iets gaan doen, maar je ervaart een blokkade.
- Je denkt aan chocola en meteen wil je een stukje gaan pakken.

DE POTENTIE VAN DE VERBINDINGEN IN ONS BREIN

Imprints liggen echter niet vast. De kracht van ons brein is dat herinneringen niet altijd hetzelfde blijven. In ons brein wordt voortdurend informatie gefilterd, toegevoegd, verwijderd, opgehaald, opnieuw geordend en bijgewerkt. We passen onze herinneringen aan d.m.v. de ervaringen die we opdoen in ons leven. Herinneringen lijken daardoor soms ongrijpbaar, maar vanuit IEMT gezien is dit gegeven zeer hoopgevend.

“De belangrijkste conclusie uit scanonderzoeken is dat bij het aanmaken en ophalen van herinneringen een groot aantal verschillende hersengebieden betrokken is.”

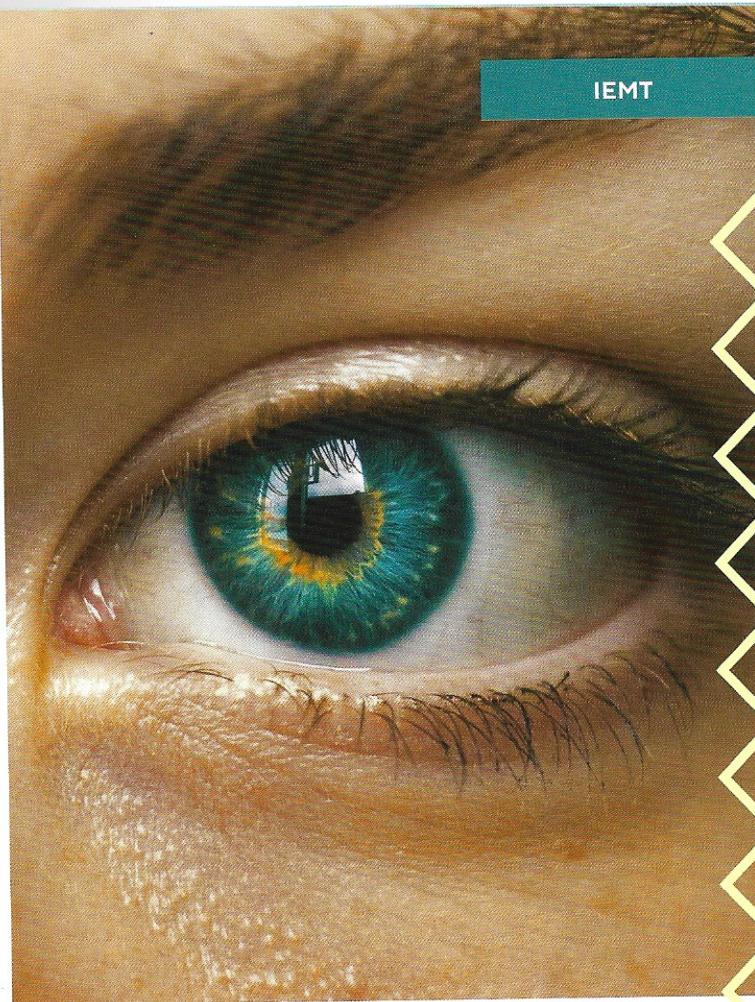
Dat we in staat zijn om steeds weer nieuwe dingen te leren en situaties opnieuw te beoordelen, geeft aan dat ons brein ontzettend flexibel is. Vanuit de neurologie noemen we dit neuroplasticiteit: het vermogen van het brein om steeds weer nieuwe verbindingen te maken. Ons brein heeft dus ook de mogelijkheid om oude imprinterinneringen te updaten.

HOE WERKT IEMT?

Vanuit de beleving in het heden gaan we terug naar de onbewuste oorzaak: de emotionele of identiteitsimprint. We zetten een specifieke vraagstelling en hypnotisch taalgebruik in om direct te communiceren met het onbewuste gevoelsysteem. Zodra de cliënt contact heeft met de imprint, voeren we oogbewegingen uit. Hiermee vragen we het brein om informatie op te halen uit verschillende zintuigelijke gebieden en nieuwe verbindingen te vormen.

Met oogbewegingen observeren we heel precies in welk gebied en op welk moment de veranderingen plaatsvinden. De oogbewegingen zorgen voor een herbeoordeling van de opgeslagen herinnering, waarbij:

- de herinnering meer op afstand komt,
- vager wordt,



- iemand naar de herinnering kan kijken i.p.v. er nog middenin zit,
- de emotie of identiteitsbeleving vermindert of verdwijnt.

Door de oogbewegingen wordt de interactie en samenwerking tussen de geheugens geoptimaliseerd. De emotionele lading vanuit de amygdala vermindert, een lichaamshouding wordt gekoppeld aan andere gevoelens en de hippocampus zorgt dat er weer grenzen ontstaan tussen heden en verleden. Hierdoor kan de cliënt de gevoelens ervaren die bij het nu horen en in zijn kracht blijven. We herhalen het proces voor ieder verbonden gevoel bij de herinnering, totdat er een neutraal gevoel ontstaat.

WIL JE IEMT ERVAREN?

IEMT nodigt je uit om uit het verleden te komen, in het heden te leven en je te verwonderen over de toekomst. Voor veel van onze cliënten is IEMT 'life-changing'. Je kunt je aanmelden voor onze gratis kennismakingsavonden, live in Eindhoven of online. Wil je direct de diepte in? Meld je dan aan voor de 5-daagse IEMT-practitioner.

Je vindt alle actuele data en locaties op www.iemt-training.nl

WERKEN MET HERINNERINGEN

Bewust geheugen

Kenniss geheugen

Wat is het?

Het geheugen van algemene kennis en feiten, overzichtelijk en geordend.

Bijvoorbeeld

Je herinnert je wat een fiets is, met wielen en een bel.



Verhalend geheugen

Wat is het?

De volgorde van een gebeurtenis of ervaring. Inclusief wie, wat waar en hoe.

Bijvoorbeeld

Je herinnert in welke straat je reed toen je van je fiets viel, en welke mensen erbij waren.



Onbewust geheugen

Emotioneel geheugen

Wat is het?

Het geheugen van emoties die je voelde tijdens een gebeurtenis.

Bijvoorbeeld

Als een golf van schaamte of angst je overvalt de keer dat je je fiets weer ziet na de val.



Bewegingsgeheugen

Wat is het?

Het geheugen van hoe je een bepaalde taak kunt uitvoeren, zonder actief over na te denken.

Bijvoorbeeld

Fietsen gaat vanzelf, het is een automatisch handeling waar je niet over nadenkt.



meest bewust

minst bewust

Hoe leer je?

Leren en onthouden door bewuste aandacht en herhaling.

Hoe leer je?

Onthouden door bewuste aandacht en herhaling.

Hoe leer je?

Zelflerend systeem, leren door koppeling trigger aan respons. Emotionele & identiteitsimprint.

Hoe leer je?

Zelflerend systeem, leren door koppeling houding aan respons. Lichamelijke imprint.

Betrokken hersengebied(en)

De temporale kwab en achterste pariëtale cortex halen informatie op uit andere gebieden om een feitelijke herinnering te maken.

Betrokken hersengebied(en)

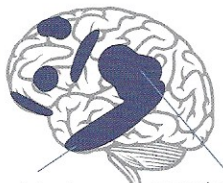
De hippocampus zorgt voor het maken en ophalen van deze herinneringen. Het zorgt voor gevoel van chronologie en grenzen tussen heden&verleden

Betrokken hersengebied(en)

De amygdala zorgt voor een emotionele waardering, hoe belangrijk een herinnering is: wat te vermijden/bereiken.

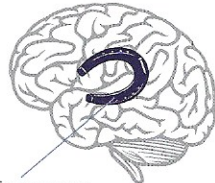
Betrokken hersengebied(en)

Het striatum gaat over beweging en motoriek en zorgt voor nieuwe gewoonten.

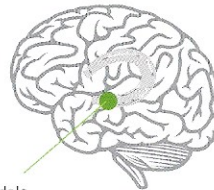


Temporale kwab

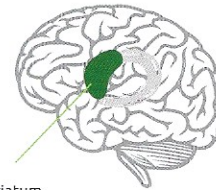
Pariëtale cortex



Hippocampus



Amygdala



Striatum

Werken met IEMT

IEMT Techniek

Niet van toepassing. Een herinnering is pas een probleem als het om een onprettige emotie, gevoel of staat van zijn gaat en dit herhaaldelijk voorkomt.

**IEMT Techniek**

Werken op 1 herinnering: de kennismakingsoefening van IEMT.

Effect:

De herinnering krijgt een andere plek, gevoel wordt geneutraliseerd, de herinnering wordt anders opgeslagen in het brein.

IEMT Techniek

IEMT voor Emoties en IEMT voor identiteit. Werken met de Imprint. PTSS LinkPin.

Effect

Neutralisatie van negatieve steeds terugkerende emoties en identiteitsbelevingen. Ontkoppeling van trigger/respons. Herbeoordeling van de herinnering.

IEMT Techniek

IEMT voor lichaamsgevoelens, werken met de imprint en fysiologische toegangssignalen.

Effect

De houding roept niet langer een negatief effect op, maar zet een positieve beleving in gang. Herbeoordeling van de herinnering.

Kenniss geheugen

Verhalend geheugen

Emotioneel geheugen

Bewegingsgeheugen

Bewust geheugen

Onbewust geheugen

Illustratiecredits en dank aan het trauma-research werk van NICAMB. Bekijk hun programma's op nicamb.com