

WAT IS IEMT?

IEMT staat voor 'Integral Eye Movement Therapy'. Het is een hele waardevolle en effectieve aanvulling in coachingstrajecten.

Waarvoor kun je het inzetten?

IEMT kan verlichting brengen in vervelende gevoelens en (reactie)patronen zoals onzekerheid, piekeren, perfectionisme, ergernis of boosheid. IEMT kan werken bij stress, burnout, angst en depressie. Daarnaast kun je met IEMT ook werken aan belemmerende negatieve overtuigingen over jezelf, bijvoorbeeld als je jezelf niet goed genoeg vindt. En IEMT kan helpen als je negatieve opvattingen of gevoelens hebt over iets of iemand, bijvoorbeeld je werk, een collega, een familielid of iets dat je stress geeft.

Herinneringen & je brein

Herinneringen slaan we van kinds af aan op in ons bewuste en onbewuste brein. We slaan niet alleen op wat er feitelijk gebeurde, maar ook alle bijbehorende gevoelens van dat moment of die periode. Een herinnering, zeker van een intense gebeurtenis of periode, is daarmee een heel cluster van beelden, gevoelens, emoties, geuren, kleuren en associaties. Bij latere ervaringen kunnen herinneringen, of elementen uit zo'n 'herinneringscluster', getriggerd worden. Daardoor kun je in je latere leven onverwacht of steeds terugkerend geraakt worden, bijvoorbeeld doordat iemand iets doet of zegt, door iemands blik of houding, en ook door een geur, geluid, smaak of omgeving. Je kunt door veel meer getriggerd worden dan we ons bewust zijn.

Je brein reageert op zo'n moment waarschijnlijk niet alleen op wat er in het hier-en-nu gebeurt, maar ook op elementen uit die oude herinnering. De oude gevoelens 'van toen' komen daardoor weer boven en dat kan ervoor zorgen dat je heftiger reageert dan je zelf begrijpt. Of anderen ervaren je reactie als heftig, moeilijk te begrijpen, overdreven, niet helemaal passend bij wat er gebeurt. Die reactie op een trigger is er veelal sneller dan jij met je bewuste brein kunt controleren, voorkomen of zelfs maar begrijpen. Je onbewuste emotionele brein heeft dan de regie en reageert.

Hoe gaat een IEMT sessie in zijn werk?

We zitten ieder op een rechte stoel tegenover elkaar. Je vertelt me kort iets over je probleem, je vraagstuk, iets waar je vanaf wilt of een ervaring of een gevoel dat je steeds kan overvallen.

Ik maak met een stok met een gekleurd bolletje erop gedurende een halve minuut een patroon van oogbewegingen en jij hoeft alleen maar aan een herinnering te denken én met je ogen het bolletje te volgen. Dat herhalen we een aantal keer, steeds met een korte pauze ertussen. Met een paar vragen tussentijds speuren we terug naar de 'imprint' (oorsprong, vroegste associatie) van je herinnering of gevoel.

Doordat je tegelijkertijd aan iets denkt én met je ogen het bolletje volgt, gaat je brein een ervaring of herinnering anders opslaan. De herinnering wordt neutraler opgeslagen en de emotionele lading vermindert of verdwijnt. Je kunt daardoor na één of meer IEMT-sessies al minder last hebben van het probleem of vraagstuk en meer rust ervaren. Een IEMT-sessie is altijd onderdeel van een coachingsafspraken. Het IEMT-gedeelte duurt meestal zo'n half uur.

IEMT werkt ook als je niet over je probleem kunt of wilt vertellen. Of als je alleen een vervelend gevoel of heftige emotie ervaart waar je de oorzaak niet van weet. Je hoeft tijdens een IEMT sessie dus niet of nauwelijks te praten.

Werkt het bij iedereen?

Ons uitgangspunt is: laten we kijken of het werkt. Daarom beginnen we, als je IEMT wilt uitproberen, altijd met een korte kennismakingsoefening. We werken dan met één onprettige herinnering van jou. Niet iets heel zwaars, maar wel een herinnering die een gevoel oproept waar je best vanaf wilt. Bijvoorbeeld: iets wat je hebt gezien of meegemaakt en dat je nog altijd lichte angst, schrik of ergernis bezorgt.

Na de kennismakingsoefening beslis je of je IEMT ook wilt inzetten voor een ander vraagstuk of thema uit je (werkende) leven waar je echt verandering in wilt.

Er zijn een paar specifieke aandoeningen en ziektes waarbij een behandeling met IEMT niet kan. Die zullen we van te voren met je bespreken.

Is IEMT hetzelfde als EMDR?

Zowel bij IEMT als bij EMDR maakt de cliënt oogbewegingen. EMDR wordt veelal door psychologen ingezet voor het verminderen van het effect van nare herinneringen aan en flashbacks van traumatische gebeurtenissen uit het verleden. IEMT kan door opgeleide en gecertificeerde coaches, therapeuten en psychologen ook worden ingezet bij hele uiteenlopende klachten, problemen, vervelende gevoelens en emoties, zonder te weten wat de oorzaak ervan is.

Nog vragen? Aarzel niet om ze met ons te bespreken!

Annemieke Nijman en Marisa Dijkstal