

Effectief
bij trauma

Integral Eye Movement Therapy

Meis Thewissen

Onder invloed van ontwikkelingen op het gebied van zowel neuroscience als kennis over de dynamiek van de gevolgen van trauma, is er een groeiend aantal behandelmethoden die effectief gebruikmaken van de werking van het brein. Integral Eye Movement Therapy (IEMT) is in dit kader een uiterst doeltreffende benadering die direct met het brein werkt en in enkele sessies jarenlange psychisch-emotionele klachten kan verlichten of oplossen.



Dat je via de ogen het brein kunt bewerken zodat het effect van traumatiserende ervaringen kan worden verlicht, ontdekte psychologe Francine Shapiro eind vorige eeuw. Zij beschreef het fenomeen voor het eerst in 1989 en noemde het Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR). Zij ontwikkelde de methode op grond van een eigen ervaring, die min of meer per toeval ontstond. Zoals Einstein de relativiteitsleer ontdekte op het achterbalkon van een tram in Wenen, zo ontdekte Shapiro EMDR tijdens een wandeling in het bos. Ze merkte dat het snel bewegen van haar ogen haar nare gedachten verminderden. Terwijl ze tijdens het wandelen haar ogen van boomtop naar boomtop liet gaan, merkte ze dat haar negatieve gedachten afnamen in kracht.

De Brit Andrew T. Austin borduurde voort op behandeling van trauma en emotie via de ogen en ontwikkelde een methode die effectief en eenvoudig is: Integral Eye Movement Therapy (IEMT).

Effectieve aanpak

Austin werkt als therapeut in zijn eigen praktijk in Sussex. Hij heeft een achtergrond als verpleegkundige op de Spoedeisende Hulp, neurochirurgie en klinische neurologie. Vanuit zijn werkveld viel hem op dat reguliere praattherapie vaak te weinig effectief is bij de aanpak van trauma door ingrijpende levenservaringen, Post Traumatische Stress Stoornis (PTSS) en chronische emotionele problematieken. Hij kreeg vaak te maken met complexe trauma-ervaringen waarbij het ondoenlijk bleek om elk trauma apart te behandelen. Cliënten of patiënten zouden jaren therapie nodig hebben om klachten te verlichten.

Hij ging vanuit zijn kennis van de neurologie op zoek naar een manier die deze en andere klachten meer effectief kon aanpakken.

Hij combineerde technieken uit Neuro Linguistic Programming (NLP), de hypnotherapie, EMDR, psychotherapie en andere disciplines tot een even praktische als effectieve aanpak die hij Integral Eye Movement Therapy noemde. Met *integral* bedoelt hij dat het brein, de geest, het lichaam en taal integraal worden ingezet en aangezet bij een behandeling.

Om zijn methode te toetsen op effectiviteit, verbleef Austin maandenlang in vluchtelingenkampen in India. Niet alleen onderzocht hij hier de effectiviteit van zijn methode, maar ook de reden waarom de ene vluchteling niet en de andere wel PTSS ontwikkelt. Vanaf de start



heeft IEMT een hoge vlucht genomen. Inmiddels zijn er in de twaalf landen over de hele wereld IEMT-practitioner opleidingen.

Imprint

Op YouTube zijn filmpjes te vinden waarin Austin helder en vaak ook humoristisch uitlegt hoe IEMT werkt. Hij schuwt boude uitspraken niet en heeft uitgesproken meningen die hij zonder aarzeling ventileert. Daar kun je van alles van vinden - en dat gebeurt ook - maar het doet niets af aan zijn methode. Hij demonstreert op YouTube de even eenvoudige als effectieve praktijk van IEMT. IEMT is een mix van taal, oogbeweging en handbeweging die met elkaar een methodische aanpak vormen voor het verlichten van klachten waarbij in het algemeen vaak eerst wordt gedacht aan psychologische of psychotherapeutische hulp. Het gaat om de behandeling van trauma, terugkerende beperkende emoties zoals angst, negatieve identiteitsbelevingen en blokkerende herinneringen. IEMT gaat ervan uit dat in het brein imprints zijn opgeslagen die tot een denk- en gedragspatroon hebben geleid. Omdat veel imprints zijn ontstaan in de eerste zes jaar van het leven, zijn de denk- en gedragspatronen die hier het gevolg van zijn, meestal onbewust. Soms zijn ze zelfs ontstaan nog voordat het brein in staat was om bewuste herinneringen aan te maken. Immers tot tweeëneenhalf jaar is het brein nog niet in staat om herinneringen aan te maken en ze reproduceerbaar op te slaan. Soms is het gevolg van trauma, of de reactie erop tot de persoon of diens identiteit gaan behoren, zodat het niet langer herkenbaar is als een gevolg van een traumatische imprint. Terwijl het wel de grondslag vormt voor denken, handelen en ervaringen in het heden. Waarmee het heden dus belast is vanuit het verleden, of je het nu merkt of niet.

Neuroplasticiteit

Anne ten Brinke leidt in Nederland een van de instituten waar IEMT wordt onderricht. Zelf is zij opgeleid door

Austin in Engeland en hij verleende haar de licentie om in Nederland zijn methode te onderrichten. Ze heeft de toepassingsmogelijkheden van IEMT zodanig uitgebreid dat deze aanpak geschikt is voor het werken met Hoog Sensitieve Personen (HSP) en voor stressreductie en burn-out preventie.

Over de imprints waarop IEMT zich richt zegt Ten Brinke: 'Hoewel 'oude' imprints behoorlijk wat kunnen aansturen in ons denken en doen, liggen ze niet voorgoed vast. Dat is het goede nieuws en precies ook waar IEMT uiterst effectief gebruikmaakt van de kracht van ons brein. De kracht van het brein is namelijk zijn flexibiliteit: het kan nieuwe dingen leren, nieuwe herinneringen maken, andere volgordes inrichten en oude herinneringen overschrijven. In ons brein wordt voortdurend informatie gefilterd, toegevoegd, verwijderd, opgehaald, opnieuw geordend en bijgewerkt. Per seconde 40.000 bits. Het brein past onze herinneringen aan door de ervaringen die we opdoen in ons leven. Herinneringen lijken daardoor soms ongrijpbaar, maar vanuit IEMT gezien is dit gegeven zeer hoopgevend. IEMT maakt gebruik van dat flexibele talent



Een herinnering is geen feit, het is een beleving van de werkelijkheid

TRIGGER RESPONS

Een koppeling tussen een ervaring en een reactie kunnen we verklaren door de manier waarop onze hersenen emoties aanleren. Zoals in het volgende voorbeeld van cognitief neurowetenschapper Linda de Voogd, waarin wordt uitgelegd hoe we angst aanleren. De opbouw van angst gebeurt door een neutrale aanleiding (bijvoorbeeld een geel blokje op een computerscherm laten zien) te combineren met een nare impuls, zoals een kleine elektrische schok op een vinger die pijn veroorzaakt. Na voldoende herhalingen van de combinatie geel blokje en pijnprikkel, waarbij het brein het blokje koppelt aan de pijn, roept het zien van het blokje direct angst (voor de pijn) op. Los van het feit of de schok ook daadwerkelijk volgt. Het zien van het blokje alleen al geeft de angstreactie.

van het brein waarbij herinneringen die ons belemmeren of de emoties die aan die herinnering zijn gekoppeld, worden opgelost of overschreven. Het vermogen van het brein om te veranderen heet neuroplasticiteit.'

Trauma belast het heden met het verleden

Geheugen

IEMT richt zich op hoe het brein of het lichaam herinneringen heeft opgeslagen en welke koppelingen er met bijvoorbeeld emoties of reacties zijn gemaakt. Ten Brinke: 'De aanmaak van herinneringen is een functie van het brein die we nodig hebben om te kunnen overleven. Het brein zorgt er bijvoorbeeld voor dat we gevaar herkennen en de juiste reactie kunnen vertonen. We vluchten of we vechten, we zoeken bescherming, we schreeuwen om hulp. Een herinnering is echter nooit een vaststaand, onveranderlijk gegeven. Het is een optelsom van zintuiglijke informatie, die gekoppeld is aan gevoelens en gedachten. 'Daarmee is een herinnering het best te omschrijven als een innerlijke representatie van de werkelijkheid. Een beleving. En omdat geen enkele herinnering voor de eeuwigheid vastligt en de hersenen bovendien in staat zijn om welke herinnering dan ook te overschrijven of in een andere combinatie te zetten, kunnen we met het veranderen van de herinnering ook de combinaties die de herinnering vormen, veranderen.

'Er zijn vier 'soorten' van geheugen en IEMT werkt met een specifiek geheugen. We bezitten een kennisgeheugen, een verhalend geheugen, een emotioneel geheugen en een bewegingsgeheugen. Elk geheugen heeft een eigen aansturing vanuit een specifiek gebied in de hersenen. Je kunt dus niet zeggen dat je geheugen op één bepaalde plek in het brein is gelokaliseerd. Het hangt van de informatie en de ervaring af waar je brein probeert de informatie onder te brengen als een herinnering. Bij IEMT gaan we voorbij



Anne ten Brinke heeft in Nederland al honderden IEMT-practitioners opgeleid die vanuit hun eigen praktijken IEMT-behandelingen geven. Momenteel werkt ze samen met Maastricht University om de werking van IEMT in het brein meetbaar en zichtbaar vast te leggen.



Andrew T. Austin, grondlegger van IEMT

aan het kennisgeheugen. We werken met het emotionele geheugen om op een diepere laag, juist bij de vaak onbewuste imprint, uit te komen. Dan bedoel ik het moment waarop in een ver verleden een koppeling is gemaakt tussen zintuiglijke input uit de omgeving - horen, zien, proeven, ruiken, voelen - en een reactie in het lichaam', zegt Ten Brinke.

Behandeling

Annemarie* heeft zich met IEMT laten behandelen na een incident in haar relatie waarbij sprake was van traumatiserend, grensoverschrijdend gedrag: 'Mijn partner kneep met beide handen mijn keel dicht tijdens een ruzie. Ik had twee glazen in mijn handen en kon me niet direct verdedigen. Ik verlamde, de schok was enorm. Ik weet bijvoorbeeld niet meer wat er kort daarna gebeurde. Ik weet alleen dat ik op een gegeven moment weer kon denken en toen mijn koffer heb gepakt en ben gegaan. In eerste instantie kon ik er niet eens over praten. Ik moest steeds huilen en raakte in paniek. Tijdens de IEMT-behandeling werd mij ook gevraagd dat gevoel te beleven en voor me te zien wat ik me nog wel herinnerde. De behandelaar zat op een paar meter recht voor me en terwijl ik mijn emotie voelde en me focuste op de herinnering aan de ervaring, moest ik met mijn ogen haar handbeweging volgen. Van links naar rechts, ook diagonaal en soms meer naar boven en dan weer meer naar beneden. Dit werd een paar keer herhaald. Ik moest telkens een cijfer geven aan de intensiteit van mijn emotie. Na vier keer herhalen van de handbeweging voor een bepaalde tijd, veranderde het cijfer waarmee ik de intensiteit uitdrukte, van een negen naar een twee. Mijn hartkloppingen bleven achterwege als ik weer aan het incident dacht en ik voelde ook geen tranen meer. Ik ben nog wel verdrietig als ik bedenken dat dit me gebeurd is, maar paniek voel ik niet meer.' Asheera* probeerde IEMT uit om van haar chronische angstklachten af te komen: 'Ik ben opgegroeid in



Zuid-Afrika, en vanwege mijn huidskleur heb ik daar de lelijkste kanten van de apartheid gezien. Ik heb als kind geweld, misbruik, angst en onrechtvaardigheid op grote schaal meegemaakt.' Asheera werkt als psychiaterisch verpleegkundige en woont in de omgeving van Utrecht. Zij is getrouwd met een Nederlandse man en heeft twee kinderen.

'Ik heb allerlei reguliere en alternatieve therapieën gevolgd omdat ik mijn angsten en trauma's niet op mijn kinderen wilde overdragen. Geen van de therapieën die ik heb gevolgd bleek zo effectief als IEMT. Met enkele sessies zijn veel herinneringen neutraler geworden. Ik leef niet meer voortdurend in angst, integendeel. Ik ben nu meestal rustig en kalm. En ik slaap eindelijk gewoon. Het enige is dat ik echt moet wennen aan mijn nieuwe ik; dat ik niet meer die zorgelijke, angstige vrouw ben.'

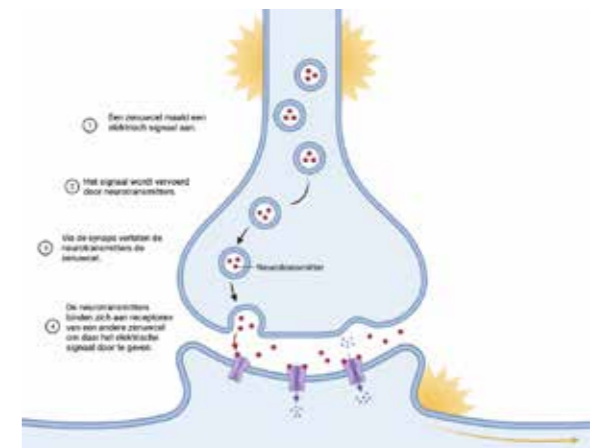
Ten Brinke legt uit wat de interventie door oogbewegingen in het brein veroorzaakt. 'Specifieke oogbewegingen uitgevoerd op de ervaring waarbij voor de eerste keer het gevoel ontstond, de bronveraring, helpen om de daar vastgelegde trigger respons-koppeling te ontkoppelen. Ze verminderen de activiteit in de amygdala, dus de emotie, en de herinnering is neutraler en gaat in het geheugen-netwerk. Op QEEG-scans is te zien dat er nieuwe verbindingen worden gelegd tussen breingebieden waar te weinig verbinding was en dat verbindingen waar te veel energie naar toe gaat, worden geneutraliseerd. Het brein komt tot rust.'

Los van opleiden, onderzoeken en schrijven over IEMT en het gepassioneerd verbreiden van de methode, behandelde Ten Brinke zelf jarenlang mensen met IEMT. Hoewel ze momenteel geen individuele sessies meer doet, spreekt ze met dankbaarheid over het werk. 'Het is prachtig om te zien hoe je vrij eenvoudig, op korte termijn en zonder een diep-therapeutische relatie aan te hoeven gaan, mensen een betere kwaliteit in hun leven kunt geven.' ■

* Namen zijn vanwege privacy gefingeerd.

HERINNERING ALS CHEMISCH PROCES

Elke herinnering is een interpretatie van de werkelijkheid zoals die in het brein wordt aangemaakt. Via de zintuigen komt informatie in het brein. Eerst in de thalamus, die alles verzamelt en die zenuwcellen activeert die razendsnel met elkaar communiceren. Dat gaat via elektrische signaaltjes die over lange afstanden worden getransporteerd, daar zorgen de neurotransmitters voor en die gaan uiterst nauwkeurig te werk. Ze zoeken naar exact het juiste slotje waar de sleutel op past die ze meedragen. Is dat eenmaal gedaan, dan volgen er chemische reacties in verschillende hersengebieden, al naargelang het doel van de informatie. De amygdala voegt een emotie toe, de hippocampus heeft het vermogen om een nieuwe herinnering aan te maken en andere herinneringen lang te bewaren.



Beeld: Renee Clausing, Bron: Herseninstituut

Bronnen

1. YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=VQswNiwN7K0>
2. <https://iemt-practitioners.nl>
3. <https://herseninstituut.nl>
4. <https://integraleymovementtherapy.com/shop/> (videos over IEMT)
5. Voogd, L.D. de Ph.D. <https://www.radboudumc.nl/nieuws-en-media/in-de-media/onderzoeker-linda-de-voogd-bij-bnr>
6. Voogd, L.D. de Ph.D. (2017) Do you remember what you did last summer? Proefschrift. Nijmegen, Donders Instituut.

Verder lezen

1. O'Keane, V (2021). *De geheugenfabriek. Hoe wij herinneringen vormen en hoe herinneringen ons vormen*. Amsterdam: Unieboek, Spectrum
2. Kolk, Bessel van der (2021). *Traumasporen. Het herstel van lichaam, brein en geest na overweldigende ervaringen*. Eeserveen: Uitgeverij Mens