

## IEMT & schaamte

### Schaamte en IEMT – een nieuwe ingang naar zelfcompassie

Het is een van de meest pijnlijke emoties die we kunnen ervaren. Het gevoel dat er iets fundamenteel mis is met ons – dat we niet goed genoeg zijn, niet passen, of niet voldoen. Veel mensen worstelen ermee, vaak in stilte. Als ACT-therapeut zie ik hoe schaamte mensen gevangen kan houden in zelfkritiek en vermijding. Maar wat als er een manier is om schaamte te verzachten, zonder er eindeloos over te hoeven praten? Daar komt IEMT (Integral Eye Movement Therapy) in beeld.

### Wat is IEMT?

IEMT is een methodiek waarbij oogbewegingen worden ingezet om ingesleten emotionele reacties te verzachten en identiteitsopvattingen te bewerken. Het lijkt qua uiterlijk wat op EMDR, maar de focus ligt anders: niet op herbeleving van trauma, maar op de *manier waarop iemand schaamte voelt, denkt en zichzelf ziet*.

### Schaamte is vaak identiteitsgebonden

Bij veel cliënten is schaamte niet alleen gekoppeld aan een situatie, maar aan wie ze denken te zijn:

- “Ik ben een mislukkeling.”
- “Ik ben niet goed genoeg.”
- “Als mensen écht zien wie ik ben, zullen ze me afwijzen.”

Met IEMT kunnen we werken aan deze diepgewortelde overtuigingen. We richten ons op zinnen zoals: *“Ik ben iemand die anderen altijd teleurstelt.”* Vervolgens kijken we: *Hoe weet je dat? Waar in je lichaam voel je dat?* En we gebruiken specifieke oogbewegingen terwijl de cliënt in contact blijft met die ervaring. Wat er dan vaak gebeurt, is opmerkelijk: de lading verandert. Er komt meer afstand, meer ruimte. De overtuiging voelt niet meer als een absolute waarheid.

### De kracht van beweging

IEMT werkt niet via lange gesprekken, maar via directe ervaringsgerichte interventie. Veel mensen vinden dit prettig bij een thema als schaamte, omdat ze er niet eindeloos over hoeven te praten. De emotie beweegt, zonder dat het hele verhaal opnieuw verteld hoeft te worden.

### Schaamte verzachten = ruimte maken

Wat ik mooi vind aan IEMT, is dat het mensen niet alleen helpt om minder last te hebben van schaamte, maar ook om dichterbij compassie te komen. Compassie voor zichzelf, voor wie ze zijn geworden, en voor het pad dat ze gelopen hebben. In mijn praktijk combineer ik IEMT vaak met ACT. Waar ACT mensen helpt om bewust te kiezen voor wat belangrijk is, helpt IEMT om de innerlijke obstakels te verzachten. Schaamte hoeft geen blokkade te blijven. Het kan een ingang worden naar mildheid, heling en groei.

