

IEMT: amygdala & hippocampus

Integral Eye Movement Therapy (IEMT) is een relatief nieuwe therapeutische methode die gebruikmaakt van oogbewegingen om vastzittende emotionele patronen en hardnekkige overtuigingen te doorbreken. Veel mensen ervaren het als een verrassend snelle manier om lading van herinneringen af te halen en meer grip te krijgen op hun emoties. Maar wat gebeurt er eigenlijk in de hersenen tijdens IEMT, en welke rol spelen de amygdala en hippocampus?

De amygdala: bewaker van dreiging

De amygdala is een klein amandelvormig gebied diep in het brein. Ze speelt een hoofdrol bij het verwerken van emoties, met name angst, dreiging en stress. Als er een emotioneel beladen herinnering geactiveerd wordt, reageert de amygdala vaak alsof het gevaar nú plaatsvindt. Dat kan leiden tot heftige emoties, zelfs als de situatie allang voorbij is.

Tijdens IEMT worden herinneringen opnieuw opgeroepen terwijl de ogen volgens een specifiek patroon bewegen. Deze oogbewegingen lijken de overactiviteit van de amygdala te verminderen. Het brein krijgt als het ware het signaal dat het nu veilig is om de herinnering te verwerken zonder in een alarmtoestand te schieten.

De hippocampus: ordenaar van herinneringen

De hippocampus is essentieel voor het opslaan en ordenen van herinneringen in tijd en context. Wanneer een traumatische of emotioneel geladen herinnering niet goed verwerkt wordt, kan deze als een "los fragment" blijven hangen. De hippocampus heeft dan moeite om de ervaring in de juiste context – het verleden – te plaatsen. Het gevolg: het voelt alsof het steeds opnieuw gebeurt.

Door de oogbewegingen in IEMT lijkt de hippocampus beter in staat om de herinnering te herstructureren. Het fragment wordt teruggeplaatst in de tijd en krijgt een begin en een einde. Het verschil dat veel cliënten daarna ervaren is dat de herinnering er nog wel is, maar niet langer zo intens en overweldigend voelt.

Praktijkvoorbeeld: van oude pijn naar nieuwe ruimte

Anna was 32 toen ze voor het eerst hoorde van IEMT. Ze zat al een tijd vast in een terugkerend patroon: telkens wanneer iemand haar kritisch aankeek of een vraag stelde op haar werk, voelde ze zich direct klein en afgewezen. “Alsof ik niet deug,” zei ze. Hoewel ze rationeel begreep dat het meestal om iets kleins ging, overspoelde het gevoel haar telkens weer.

In een sessie vroeg de therapeut haar terug te gaan naar een herinnering die bij dit gevoel hoorde. Meteen kwam er een beeld naar boven: ze was twaalf jaar en stond voor de klas toen de leraar haar streng corrigeerde. De rode wangen, het lachen van klasgenoten – het zat nog altijd haarscherp in haar geheugen. Terwijl ze hier aan dacht (dus niet nodig om uit te spreken), merkte ze dat haar hart sneller ging kloppen en haar adem stokte. Haar brein reageerde alsof ze opnieuw in die klas stond.

De therapeut liet haar de herinnering vasthouden, terwijl hij haar ogen stap voor stap door een vast patroon leidde. Eerst voelde het vreemd, bijna kunstmatig, maar na enkele bewegingen merkte Anna dat het beeld begon te

vervagen. Alsof het verder weg schoof. Het knellende gevoel in haar borst nam langzaam af.

Toen de therapeut haar vroeg opnieuw naar het moment terug te gaan, zei Anna verrast: “Het is er nog wel... maar het voelt anders. Minder scherp, meer alsof het gewoon een herinnering is.” De emotionele lading die de amygdala steeds weer activeerde, was afgezwakt. Haar hippocampus leek het eindelijk te hebben opgeborgen op de juiste plek: in het verleden.

Anna liep de sessie uit met een nieuwe ervaring: ze kon terugdenken aan de pijnlijke herinnering, zonder erin vast te zitten. Dat gaf ruimte om in het hier en nu vrijer te reageren, zonder dat de oude schaamte haar telkens opnieuw overspoelde.

Het samenspel: emotie en geheugen in balans

IEMT beïnvloedt zowel de emotionele lading (amygdala) als de contextuele inbedding (hippocampus). Dit dubbele effect maakt dat herinneringen meer neutraal worden en de emotionele reactie afneemt. Het is geen ‘wissen’ van herinneringen, maar een herordening waardoor het brein er op een gezondere manier mee omgaat.

Mensen ervaren dit vaak als een verlichting: waar eerder een gevoel van dreiging of schaamte direct werd opgeroepen, is er nu meer rust en afstand. Dat geeft ruimte om anders naar jezelf en je verleden te kijken.

Conclusie

IEMT werkt niet magisch, maar sluit aan bij hoe ons brein herinneringen en emoties verwerkt. Door de samenwerking tussen amygdala en hippocampus opnieuw in balans te brengen, helpt het mensen om los te komen van de emotionele greep van het verleden. Het resultaat: meer innerlijke rust, veerkracht en vrijheid in het hier en nu.