



MIND EYE POWER

Ogen, de spiegels van de ziel



Door Jacqueline Venbrux

Met mindset en oogbewegingen ongezonde overlevingsstrategieën oplossen? Ja, sinds vijf jaar kan dat met de Mind Eye Power behandelmethode. Deze methode is gebaseerd op revolutionaire inzichten die voortkomen uit nieuwe wetenschap over de werking van hersenen, mind en ogen, het psychologisch model van traumaverwerking en eeuwenoude kennis over de energetische werking van brein en lichaam. Het ontleent zijn kracht aan de synthese van nieuwe (neuro)wetenschap en oosterse wijsheidstradities.

Mind Eye Power werkt zowel op psychologisch als op fysiologisch en energetisch vlak. Ik zal eerst vertellen hoe ik tot de benadering van Mind Eye Power ben gekomen. Dan leg ik uit wat dit is en vervolgens ga ik in op de vraag wie we hiermee kunnen helpen. Tenslotte, behandel ik de raakvlakken met hypnotherapie, alsook de toegevoegde waarde van Mind Eye Power als aanvulling op hypnotherapie.

Het ontstaan van Mind Eye Power

Als lichaamsgericht werkend psychologe heb ik 17 jaar gewerkt binnen de GGZ en ben ik Mindfulness trainer aan een opleidingsinstituut. Door deze activiteiten heb ik de nodige expertise opgebouwd in een lichaamsgerichte benadering van angst- en spanningsklachten, traumaherstel en lichamelijk onverklaarbare klachten. Met veel plezier ben ik mij aldoor blijven verdiepen, ontwikkelen en scholen in mijn vakgebied.

Met name de nieuwe menswetenschap, waarbij het accent ligt op het functioneren van ons brein, de grote rol die het onderbewuste speelt en het samenspel tussen onderbewuste en bewuste, hebben mijn interesse. En dit hele avontuur heeft nog meer 'body & mind' gekregen tijdens mijn jarenlange en voortdurende training in de TAO, de moeiteloze weg. Met name de Brain Chi Kung, de energetische werking van brein en lichaam, heeft mij geïnspireerd. Het genezen middels oogbewegingen werd immers ook al toegepast in eeuwenoude tradities.

Tijdens mijn werk als lichaamsgericht werkend psychologe met intensieve angst- en traumabehandeling gaf ik regelmatig EMDR-sessies bij posttraumatische stress klachten. Dat enkel het bewegen van de ogen de emotionele lading letterlijk en figuurlijk kan ontzenuwen fascineerde me. Toch miste ik in deze benadering het direct aanspreken van de fysiologie en het onderbewuste. Ik wilde graag lichaam en geest in hun totaliteit betrekken, waarmee ik immers zo vertrouwd was te werken. Ook wilde ik in verbinding blijven met de cliënt en deze in de ogen kunnen kijken. Het was mij niet specifiek te doen om een oogtechniek, ik was vooral geïnteresseerd in wat de ogen, die kleine orgaantjes en 'spiegels van de ziel', ons laten zien. Ik raakte geboeid door de sterke impact die verschillende oogbewegingspatronen hebben op lichaam en geest.

Hierdoor ontstond in 2013 de integratieve MEP- methode, waarin het effect van oogbewegingen en de kracht die dit uitoefent op lichaam en geest is geïntegreerd. Mijn wens om een vernieuwende holistische, toegankelijke en gedegen tool aan te bieden, is daarmee in vervulling gegaan. Met de behandelmethode wil ik bijdragen aan een mooier en moeiteloos leven voor iedereen.

Wat is Mind Eye Power?

MEP is een krachtige, milde en toegankelijke methode waarmee we diepgaande en blijvende verandering kunnen brengen in angsten, onverwerkte emoties, diepgewortelde overtuigingen, hardnekkige gedragspatronen en (gevolgen van) trauma. Dit doen we met geestkracht en oogbewegingen. En het kan worden ingezet om onbewuste angsten, overtuigingen en pijn onder ogen te komen met als doel de cliënt los te maken van zijn of haar oude belemmerende strategieën. Waar sluiten mensen de ogen voor? Wat willen zij liever niet zien en waar zou de betreffende persoon meer oog voor kunnen hebben? Dit alles aan te kijken en op te schonen via de specifieke oogbewegingen geeft de helende krachtige werking. De oude opgeslagen informatie wordt als het ware gewist, waardoor het niet meer getriggerd kan worden. De perceptie van de werkelijkheid verandert, de cliënt krijgt nieuwe inzichten en nieuwe mogelijkheden.

Voor de MEP-practitioner is het een uitdaging om steeds helderder en sneller te zien in de ogen van cliënten welke interventies nodig zijn om iemand te helpen bevrijden van onnodige lasten, pijn en angsten. Als begeleider help je de cliënten niet alleen te bevrijden van blokkades, maar ook de weg vrij te maken voor nieuw perspectief.

Je krijgt grip op de diepere lagen van het brein en de samenwerking met de 'buikhersenen', het intelligente hart en het celgeheugen. Het streven is om hoofd, hart en buik meer op één lijn te brengen waardoor er meer coherentie ontstaat in denken, voelen en doen. De verbinding tussen hoofd, hart en buik in combinatie met het inzetten van mindset en oogbewegingen geeft toegang tot een indrukwekkend zelfhelend vermogen. Hierdoor ervaren cliënten daadwerkelijk dat zij oude pijn, angsten en verstarde patronen moeiteloos achter zich kunnen laten. Dit geeft ruimte aan ongekend potentieel voor verandering. Ik ben zelf nog iedere keer weer onder de indruk van de eenvoudige, doeltreffende en snelle manier waarop diepgaande en blijvende effecten worden bereikt. Een bonus van MEP is dat niet alleen een huidig probleem wordt opgelost, maar dat er tevens helderheid en verandering komt in het levensthema wat ermee samenhangt. De cliënten kunnen met een open mind en open vizier vormgeven aan wat zij werkelijk verlangen. Zo wordt een goede basis gelegd voor een nieuwe gezonde en ondersteunende levenshouding.

De behandelmethode

De benaming van de behandelmethode MEP bestaat uit drie woorden, of beter gezegd, uit drie begrippen. Deze behoeven enige toelichting:

1) Mind - Met milde gerichte aandacht krijgen we makkelijker toegang tot de informatie die opgeslagen ligt in het onderbewuste. Tijdens de sessie vindt er als vanzelf een verschuiving plaats van een 'gefixeerde mindset' naar een 'groei mindset'. Vervolgens kan de cliënt met

open mind en een ongebonden intentie een nieuwe werkelijkheid scheppen die overeenkomt met de diepste wensen.

2) Eye - De ogen zijn informatieverwerkers. Via de oogbewegingen worden allerlei connecties gemaakt in de hersenen. Met specifieke oogbewegingen kun je direct ingrijpen op de opgeslagen informatie in verschillende gebieden van het brein. Je kunt dus ingrijpen op diepgewortelde overtuigingen, onverwerkte emoties en hardnekkige gedragspatronen. Het blijkt mogelijk te zijn om op deze manier oude programma's te ontkoppelen en te overschrijven. Het inzetten van geestkracht, de power van de mind, helpt ook bij de verwerking van deze informatie. Het geeft de oogbewegingen een diepgaander effect. Zowel oogbewegingen als oogontspanning zijn van betekenis. Ze maken belangrijke interventies om blokkades op te heffen en lichaam en geest meer in balans te brengen mogelijk.

3) Power - De oogbewegingen in combinatie met de juiste mindset (attentie en intentie) geven de methode zijn krachtige werking. De cliënt krijgt grip op de hardnekkige en terugkerende patronen en hoeft zich er niet langer mee te identificeren. De cliënt kan de pijn en angst letterlijk en figuurlijk onder ogen komen en laten zijn wat er al is. Dit doen we met een milde mind en een milde blik. Het mindful resetten is zogezegd de 'eye opener' en geeft de Power aan het geheel. Dan komt er ruimte voor nieuw *inzicht*, een nieuw perspectief. In de beleving van de cliënten vindt een verschuiving plaats van actueel trauma naar herinnering, van probleem naar levensles, van stress naar evenwicht en van angst naar vertrouwen. In 'een ogenblik' schakel je van een staat van verdediging naar een staat van groei.

Bij wie toepasbaar?

MEP is toegankelijk en breed inzetbaar. We kunnen dit bijvoorbeeld inzetten om stress of piekeren te verminderen, negatieve overtuigingen om te zetten, emoties te ontladen maar ook om complex trauma te verwerken. Het is niet noodzakelijk de oorzaak van het trauma op bewust niveau te weten.

Toepasbaar bij kinderen, jongeren en volwassenen in zeer verscheiden levenssituaties. Wanneer de cliënt emotionele lading of spanning ervaart en de noodzaak voelt om te veranderen en zichzelf van deze last te bevrijden dan kan MEP worden ingezet. Denk hierbij aan bijvoorbeeld onverwerkte emotionele ervaringen, beperkende gedachten, negatief zelfbeeld, faalangst, vlieg angst, sociale angst, angst voor spreken in het openbaar, existentiële angst, burn-out, frustraties, woede, verdriet, schaamte, schuld, heimwee, slapeloosheid, gebrek aan energie, ingesleten gedragspatronen en onverwerkte en ingrijpende gebeurtenissen.

Ter illustratie een aantal korte casusbeschrijvingen uit eigen praktijk

Een vrouw van middelbare leeftijd en zeer bekwaam in haar werk kwam bij mij in de praktijk. Ze had plotseling en op een heel vervelende manier ontslag gekregen. Dit was een schokkende gebeurtenis voor haar en als extra tegenslag ervaarde ze op dat moment ook weinig steun van haar collega's. Het ergste was nog dat ze weer terug moest voor een laatste gesprek. De spanning liep hoog op bij alleen al het idee dat ze over het plein moest lopen, voorbij haar collega's om vervolgens weer tegenover de werkgever te moeten zitten. Met de specifieke

MEP-oogbewegingen is de lading weggenomen. De cliënte ervaarde diepe ontspanning en zag een nieuw perspectief waarin ze krachtig en vol vertrouwen kon zeggen wat ze op haar hart had bij de ontmoeting met haar collega's en werkgever. Ze heeft mij laten weten dat dit ook precies heeft plaatsgevonden.

Een andere cliënte had last van angsten en bijziendheid. De interventies met de MEP-oogtechniek maakte veel bij haar los. Ze zag hierdoor heel scherp en helder een verdrongen beeld dat ze nooit eerder onder ogen had kunnen zien. Het beeld was op haar netvlies gebrand en kon erkend en weer losgelaten worden. Ze ging diep onder de indruk en opgeruimd naar huis.

Een man had veel stress klachten. Hij had moeite om aan de dag te beginnen en durfde niet goed op te staan. Hij beschreef dat hij dan helemaal verkrampd in bed lag en spanning ervaarde in met name schouders en buik. Door mijn observatie tijdens het gesprek nam ik waar dat er een herinnering was geactiveerd uit zijn jeugd. Hij vertelde over de verantwoordelijkheid die hij al jong moest dragen voor zijn zieke moeder. Hij droeg veel op zijn schouders. We hebben de angel eruit kunnen halen en hij had in lange tijd niet meer zo onbezorgd kunnen lachen, dat was prachtig om te zien. Hij start nu dagelijks met vernieuwde moed zijn dag. Hij wil zijn leven weer opbouwen, nog meer angsten overwinnen en werk gaan doen wat werkelijk bij hem past.

Hypnotherapie en Mind Eye Power

MEP heeft raakvlakken met hypnotherapie. Het uitgangspunt is ook hier dat het onderbewuste vele malen krachtiger is dan onze bewuste wil. Het werkvlak van de hypnotherapeut. De ogen spreken de taal van dit onderbewuste. We kunnen invloed uitoefenen op deze onderbewuste programma's en het onderbewuste bewust maken zodat er werkelijke verandering, transformatie en heling kan plaatsvinden.

Hypnotherapeuten die ook Mind Eye Power toepassen blijken de MEP-interventies mooi te kunnen integreren in hun werkwijze en al bekende hypnotherapeutische technieken. Het heeft een aanvullende en toegevoegde waarde als tool voor de gereedschapskist van de hypnotherapeut. Ook het visualiseren en het betrekken van de adem bij het doorbreken van de automatische actie-reactie patronen sluit aan bij technieken uit de hypnotherapie. De oefeningen zijn daarnaast zeer geschikt om in te trainen in combinatie met zelfhypnose. De client is daarna in staat om dan zijn eigen innerlijke mogelijkheden en diepere weten aan te spreken.

Drs. Jacqueline Venbrux

*Ontwikkelaar van Mind Eye Power methode en beroepsopleiding
Lichaamsgericht werkend psychologe*

Meer informatie of aanmelden: www.mindeyepower.nl/agenda

