



Basic Emotional Structuring Test (BEST): kort en krachtig

Krijg via deze projectietest inzicht in de kunst van het leven, juist ook als het moeilijk is.

In 1990 haalde ik mijn acupunctuurdiploma en toen al wist ik dat ik mijn hele leven zou blijven leren. Wat een gewaarwording was en is de TCM met het holistisch denken voor mij! Ik heb altijd een passie en nieuwsgierige verwondering gehad voor de interactie tussen lichaam en geest in relatie tot de gezondheid van de mens. Vele bijscholingen en zelfs een proefschrift volgden.

Tijdens de bijscholingen met François Ramakers (1944-2013) als docent, leerde je aan kennis veel over de vijf elementen, kruiden, beweging, literatuurstudie TCM enz. Maar daarnaast ook juist het verband leggen tussen 'de mens' en zijn klachten, het spelen met die verbinding.

De BEST-poppen heb ik voor het eerst gezien in 1990 tijdens zo'n heel bijzondere bijscholing over de vijf elementen en voeding van François Ramakers (1944-2013). François was streng en strikt in wat je moest weten, maar hij nam en gaf wel de ruimte om te spelen met deze kennis. Wat nodig was voor de cliënt mocht je integreren...

François had de poppen meegenomen om ze ons te kunnen laten zien. Toen hij in een pauze het doek van ze afhaalde was ik meteen gefascineerd. Vervolgens heb ik zijn advies opgevolgd en ben de cursus gaan volgen, want je blijft voor je cliënten op zoek naar snel maar ook langdurig resultaat.

In een aantal gevallen heb je meerdere sessies nodig om tot de kern van het probleem door te dringen. Wat is de problematiek die achter de ziekte ligt, wat houdt het in stand? Hoe communiceer je daarover? Daarbij komt nog het feit dat er zoveel verschillende TCM-behandelopties zijn.

Klopte hetgeen ik voelde en zag en was de behandeloptie die ik koos wel het beste voor mijn cliënt? Er is mijns inziens niet één soort acupunctuur en er is ook niet één soort cliënt. Maar zeker in het begin zocht ik een manier om de vertaalslag te kunnen maken van de hulpvraag van de cliënt naar een adequate en resultaatgerichte TCM oplossing. De aanvulling van de poppen bleek daarin onmisbaar voor mij.

De BEST-test is ontwikkeld door psychiater en acupuncturist Dr. Hallym Calehr (1935 - 2015). Hij bracht in deze test op briljante wijze de psychoanalyse van Freud samen met de basisprincipes van de traditionele Chinese geneeskunde / de vijf elementenleer, Ayurveda, voedingsleer en homeopathie.

Calehr noemde de poppentest daarom een transculturele projectietest, gebaseerd op een synthese van Westerse en Oosterse kennis: *'The science of being and the art of living.'*

Na die eerste cursus heb ik meerdere opleidingen bij Dr. Hallym Calehr gevolgd en we hebben altijd contact

gehouden. De poppen zijn nooit meer weggegaan.



De filosofie van de Basic Emotional Structuring Test (BEST) is gericht op harmonie: de wereld veranderen kun je niet en jezelf veranderen kun je ook niet. Het enige wat je kunt doen in dit leven is proberen jezelf te realiseren.

Wat is de BEST-test?

De BEST-test is een projectietest met 10 felgekleurde koppen die staan voor 10 emoties. Bij aanvang hoef je nog niets over je persoonlijke leven of je hulpvraag te vertellen. Je krijgt de 10 poppen gepresenteerd en puur op je gevoel wijs je aan de hand van een specifieke vraag twee poppen aan: de meest en minst sympathieke. Die keuze zegt veel over waar je nu mee zit en over je emotionele conflicten. De door jou gekozen poppen geven een hele duidelijke richting aan. Samen ga je onderzoeken wat de poppen duidelijk maken. Dat is een samenspel tussen jou, de poppen en de behandelaar. Zo krijg je inzicht in je gevoelens, je gedrag, je krachten en je valkuilen. Ook zijn zo duidelijke relaties met lichamelijke klachten inzichtelijk te maken. Door deze test aan te bieden gaan behandelaar en cliënt in eerste instantie dus non-verbaal samen op zoek naar emoties en verrassende inzichten over en voor de hulpvraag. Zonder overdracht en tegenoverdracht.

De cliënt krijgt daarna direct een beknopte uitleg over die gevonden inzichten in zijn of haar

persoonlijkheid en gezondheid met de daarbij horende trigger voor het probleem en de conflicten. Dan ben je samen op pad. Elke pop is een Yin of Yang aspect van één van de vijf elementen in de Wu Xing. Daar horen beschreven kenmerken bij, die spiegelen wat er speelt bij de cliënt. En met de versleuteling die bij de test hoort, vind je die inzichten. Je komt zo snel tot de kern.

welke van de tien koppies weerspiegelt jou het BEST?

De test helpt het persoonlijke behandelrecept neer te zetten, want de test werkt met wat iemand zelf projecteert. Binnen 7 minuten kun je beginnen met je behandelkeuze en -traject. Zo is er een enorme tijdswinst in het helingsproces te behalen voor allebei. Daarnaast is er weinig administratie en tegelijkertijd deel je respectvol informatie en dat is helemaal van deze tijd.

De uitkomst en de inzichten die daarbij horen kun je naast diagnostisch, ook therapeutisch gebruiken. De poppen hebben een energetische uitstraling en je ziet dat de mensen ze willen vasthouden of ermee aan de gang gaan. Zelfs vasthouden tijdens het gesprek doet al wat voor je.

Een bijkomende meerwaarde van deze test voor mij, is het persoonlijke en respectvolle contact dat ik snel kan opbouwen, want we moeten ons realiseren dat 'Wat je ziet' bepaalt 'wat je doet', ook als behandelaar. We weten, ook uit wetenschappelijk onderzoek, dat de ene acupuncturist (onbewust) iets anders ziet dan de andere en dus ook anders handelt bij dezelfde cliënt. Het is interessant om te kijken naar het effect van onze verschillende percepties op onze

behandeling en behandelopties. Onze percepties bepalen hoe we reageren, behandelen en bepalen onze inzet. Dat noemen we in de psychologie ook wel overdracht en tegenoverdracht in een behandeling. Deze term komt oorspronkelijk uit de klassieke psychotherapie en is ingevoerd door de psycholoog Sigmund Freud (1856-1939) (<https://hetnlpinstituut.nl/overdracht-tegenoverdracht>) Echter, bij de BEST-test komt de perceptie van de behandelaar niet aan bod. Wij krijgen een uitslag over de perceptie van de cliënt. Dat is een uniek en belangrijk verschil met de gebruikelijke intake en start van een behandeling. De cliënt geeft zelf aan hoe zijn of haar gevoelens en lichamelijke reacties zijn bij spanning en de huidige situatie. Je 'ziet' je cliënt echt, zelfs op hetzelfde moment dat de cliënt zichzelf ook 'ziet'. Dat verbindt en geeft zelfvertrouwen om nog duidelijker te delen waar 'de pijn' zit. Dat verrast en voelt veilig, maar ook gelijkwaardig. Zo blijft de cliënt geïnteresseerd bij zijn of haar eigen helingsproces. Daardoor kan ik snel en gericht mijn eigen vaardigheden aanbieden, maar dan wel gekoppeld aan de echte hulpvraag van mijn cliënt. Bovendien ga je voor gezondheid op alle fronten, zoveel ingangen worden er aangereikt via de BEST, dus heel holistisch.

Iedere keer weer ben ik geraakt door de soms onverwachte maar voor de cliënt zo herkenbare uitkomst van de 'poppentest'.

De test is vreemd en onverwacht. Maar bij de bespreking na 7 minuten ontstaat snel een veilig gevoel. Zo van: Oh jij gaat het met mij over mezelf hebben! Dan is er ook vaak een catharsis, een emotionele ontlading van de ziel. Die herkenning van balans en balansverstoringen blijkt daarbij heel belangrijk.

Naast diagnostisch instrument,

helpen de poppen ook als een navigatiesysteem om inzicht en handvatten te geven bij de kwaliteit en de kunst van het leven, met al die moeilijke hulpvragen. Dan kun je je vaardigheden als acupuncturist nog beter en gericht inzetten.

De praktijk

Ooit deed een journalist de BEST-test en hij beschreef het later zo: 'Natuurlijk ben ik zelf ook heel benieuwd naar de test. Ineke zet de tien gelakte, uit hout gesneden poppen – eigenlijk tien koppen en schouders – in een rij voor me neer en vraagt me de sympathiekste te kiezen, en de onsympathiekste. Ze hebben nadrukkelijk gekleurde gezichten en kledingstukken rond de schouders. En opvallend is dat geen enkele van hen, in mijn ogen, een echt fijne of positieve gezichtsuitdrukking heeft. Verder kijkend valt het me op dat de ene wat boos lijkt, de andere enigszins depressief, weer een andere licht gestoord, maar nergens is de gezichtsuitdrukking eenduidig. Het maakt dat mijn ogen zoekend heen en weer schieten. Zoekend naar wat? Ik denk dat ik zoek naar de gezichtsuitdrukking die voor mij het beste 'klopt', in de zin van, het minst dubbelzinnig is.

"Het is eigenlijk een projectietest," legt Ineke uit, "Jij projecteert automatisch iets op die poppen, datgene wat voor jou nu belangrijk is en dat wordt zichtbaar in je poppenkeuze." Uiteindelijk kies ik er één, en dan nog één en wat Ineke daar vervolgens over zegt is herkenbaar, raak en humoristisch.

**geen interpretatie van
een arts, maar behandelen
uit zelfreflectie**

Alsof ze mij meteen door heeft, maar wel op een veilige en respectvolle manier. En meer nog, het klinkt alsof ze me echt kent en dat is, eerlijk gezegd, knap, want ik laat me niet makkelijk kennen. Ze zegt dingen over wat mij wezenlijk drijft en hoe ik de zaken doorgaans aanpak. Ze haalt feilloos mijn allergie eruit en benoemt onbewust gedrag waarmee ik onbegrip oproep. Daarnaast vertelt ze me iets over gevoeligheden en problemen met mijn lichaam, aangevuld met tal van adviezen over voeding en gedrag die dat kunnen compenseren. Ze formuleert in heel herkenbare, subtiel aan mijn 'type' aangepaste, bewoordingen. Ze geeft me verder tips voor de nabije en verre toekomst, herkenbaar en perfect passend. Ik ben onder de indruk, geraakt en voel me gesterkt, omdat ik me gezien voel. En dat in tien minuten!

Ze vertelt verder: "Het testresultaat is een momentopname die soms schokkend kan zijn, omdat je dacht dat je sommige dingen achter je had gelaten. Maar: alles is goed, alles is een leermoment en alles helpt je verder. Alleen als je jezelf kunt plaatsen en accepteren - vooral de manier waarop je dingen, het leven zelf, benadert -, kun je groeien. Alleen al dit weten, wat ik op grond van jouw poppenkeuze gezegd heb, doet heel veel met iemand. Het verandert iets in je, waardoor je op weg kunt naar de volgende fase in je leven." Ik voel inderdaad een grote zelfacceptatie. Haar woorden hebben iets troostends en bevestigends, omdat ze een diep niveau beroeren.'

Toekomst

Waar het mij uiteindelijk om gaat, is de mensen zo goed mogelijke hulp te bieden of je die hulp nu 'complementair' of 'regulier' noemt. Mijn focus ligt momenteel op de BEST-Academie en het behouden van deze test voor de complementaire zorg. Het zou fantastisch zijn als meer therapeuten en coaches kunnen werken met de BEST.

Gepersonaliseerde zorg is zo gegarandeerd. Door het non-verbale karakter van de test, is deze goed inzetbaar, ook bij kinderen (vanaf 4 jaar) met aandachts- en gedragsproblemen, familieproblemen, teambuilding en mensen met taalbarrières. Ook belangrijk in deze tijd. De poppen werken als een genezende of in beweging zettende spiegel, waarmee mensen binnen een therapeutisch traject enorme stappen kunnen zetten. Een spiegel van de binnenkant, die wij vaak proberen te verbergen, maar die op een milde manier de juiste inzichten en handvatten geeft. En zo komt ook de kracht van de cliënt naar boven.





Doe de BEST-test erbij en je krijgt binnen 7 minuten:

- (h)erkenning en dus contact, met weinig extra administratie
- 10 gekleurde poppen bruikbaar bij diagnostiek en behandeling
- Non-verbaal, inzetbaar bij taalbarrières
- Vanaf de leeftijd van 4 jaar te gebruiken
- Verrassend, snel en energiek
- Synthese van Westerse en Oosterse kennis, trans-cultureel



'Ik hoop veel mensen te mogen informeren en inspireren om meer in hun kracht te komen. Want een gezonde toekomst creëer je voor een groot deel zelf!'



Ineke van den Berg heeft een Acupunctuurpraktijk in Berkel Rodenrijs. Sinds 2016 worden bij de BEST-academie coaches en therapeuten opgeleid in het gebruik van de BEST. Meer weten over de BEST test? Kijk op <https://www.bestacademie.nl/opleidingen/>