



“Een openbaring om zo emoties te bepalen” (Artikel in Well Balanced/1999)  
Karakter typeren met houten poppen

**Met de poppentest van Hallym Calehr kan therapeut Ineke van den Berg snelle diagnoses stellen. Het zorgt voor een directe koppeling van mens met emoties. Dezelfde koppeling spreekt haar ook enorm aan in de Well Balanced middelen.**

In haar eerste jaren als fysiotherapeute merkte Ineke van den Berg al dat emoties

een belangrijke rol spelen in het lichamelijke welbevinden van de mensen. In die wisselwerking heeft ze zich steeds meer verdiept. Ze werkt in een grote, lichte ruimte aan de achterkant van haar huis in de polder.

“Hier gebeurt het allemaal “, zegt Ineke van den Berg, nu acupuncturist en kruidengeneeskundige. Ze voelt zich in haar werkruimte duidelijk als een vis in het water. Er liggen overal stenen, kristallen en schelpen. In de wachtkamer staan vijf gebloemde stoelen (‘die passen zo mooi bij de spiegel’) en één goede stoel met een kussentje tegen de rugleuning waarop uitnodigend staat: ‘als u rugpijn heeft, moet u op deze stoel gaan zitten’. Het typeert Ineke van den Berg. Ze is enthousiast, gedreven, humorvol, recht-voor-zijn-raap. Ineke: “Ik ben inderdaad iemand die snel zegt waar het op staat, soms weleens sneller dan mezelf lief is, maar wel altijd met respect voor de patiënt.

Respect blijkt een sleutelwoord in haar benadering te zijn. “Ik wil zo snel mogelijk proberen tot een diagnose te komen om zo de mensen weer op weg te helpen. Natuurlijk komen er soms verrassende en verdrietige zaken uit het verleden naar boven, maar dat mag geen doel op zich worden. Ik wil geen steekneus zijn, hoef niet te weten dat iemand in zijn jeugd geslagen is, behalve als de persoon dat zelf wil vertellen. Iemand openen, hem al zijn verdriet of woede eruit laten gooien, zoals nogal wat therapieën beogen, en hem vervolgens in al zijn verwardheid de deur uit laten gaan, is iets wat ik niet nastreef. Op zijn minst moet je dan zorgen dat iemand goed wordt opgevangen, bijvoorbeeld door de huisarts. Is die garantie er niet, dan kun je er maar beter niet aan beginnen. Heeft iemand verdriet, komt dat eruit en hij heeft er wat aan, prima! Maar het verdriet mag niet te veel doorsijpelen. Aan het eind van de behandeling moet iemand weer gevuld weggaan. Omdat hij begrijpt wat zijn verdriet is, meer inzicht in zichzelf heeft gekregen, en bijvoorbeeld Well Balanced middelen krijgt aangereikt om er iets mee te doen.”

*Maar soms hebben mensen toch gewoon een groot verdriet in zich, dat er een keer uit moet?*

“Dat kan zijn, ja. Maar dan moet je ook het lef hebben om de volgende patiënt af te zeggen, zodat je er alle aandacht aan kunt geven. Of als je ziet dat dat verdriet echt overheersend aanwezig is, dan zul je zo iemand moeten doorverwijzen naar een vakbekwaam iemand: een psycholoog of hypnotherapeut. Je moet wel je beperkingen kennen. Ik ben geen psychotherapeut.

Vier jaar geleden stuitte Ineke van den Berg op de zogenaamde ‘Basic Emotional Structuring Test’ van Hallym Calehr. Dat was voor haar een openbaring. De test bestaat uit tien

felgekleurde houten poppen, die met hun gezichtsuitdrukkingen een verschillende emotie uitbeelden. Van een felgele schreeuwlelijk (obsessie) tot een donkergroene sip kijkende, in zichzelf gekeerde figuur (depressie).

De betreffende persoon moet twee poppen uitkiezen: één die men als vriend zou willen en één die men het minst sympathiek vindt. Ineke: "Die keuze zegt iets over hoe iemand emotioneel gevormd is. Uit de combinaties van tien gezichtsuitdrukkingen ontstaan negentig karaktertypen, die Calehr beschreven heeft. Hij zegt van elk type: dit is je kracht, dat is niet je kracht, dat is de energie die je met je geboorte hebt meegenomen, et cetera. Hierdoor kun je niet langer vals spelen met jezelf. Ook geeft hij allerlei middelen aan, waarmee je die oorspronkelijke kracht kunt versterken: muziek, stenen, mantra's. Wat het beste bij iemand aansluit, daar kun je gebruik van maken."

Toen ze ermee kennismaakte, sprak het haar meteen aan. "Het is zó goed benoemd. En het maakt emoties bespreekbaar! Want de Chinese geneeskunst ziet dan wel het verband tussen emoties en de vijf elementen, maar dat is wat anders dan erover praten. Met deze test, die overigens zeer betrouwbaar is (hij is ook goedgekeurd door de Wereld Gezondheids Organisatie), zie je meteen waar iemand zit zonder dat die persoon jaren in psychotherapie hoeft. Dat scheelt enorm veel tijd.

Je hoeft niet meer met de mensen terug te lopen en heel hun jeugd mee te beleven. Ze kunnen er direct in hun leven van nu mee aan de slag. En dat allemaal door nonchalant een poppetje te kiezen. De directe koppeling met emoties is ook wat haar in de Well Balanced middelen zo aanspreekt. "Irene Hill heeft bij elkaar gebracht wat ik steeds heb proberen te doen. Ze heeft er een kant-en-klare lijn van middelen ontwikkeld, die zeer goed werkzaam is, vindt ik.

Zij koppelt aan lichamelijke verschijnselen altijd mentale en emotionele componenten en pakt die in één middel aan. Jicht bijvoorbeeld is ook te herleiden tot een gevoel van machteloosheid, een mentale vorm van onbuigzaamheid. Geef je een middel tegen jicht, dan pak je ook die twee andere dingen aan. Zij heeft echt een gelijkwaardige aandacht voor het fysieke en mentaal-emotionele. Bovendien is ze daar redelijk stellig in. Dat geeft houvast. Het is niet voor allerlei uitleg vatbaar. Mensen kunnen er meteen mee aan de slag.

*Maar dat doet de poppentest ook. Zijn Well Balanced middelen dan nog wel nodig?*

"Jazeker. De test is slechts een snelle en zekere diagnosestelling, maar de Well Balanced middelen maken dat je iets met die inzichten kunt blijven doen. Bovendien staat niet iedereen open voor die poppen en is ook niet elke kwaal of aandoening ermee te vatten. Je moet altijd weer zoeken naar de beste ingang of manier voor die ene persoon. Daarom blijf ik ook mijn kaartenhuis aanvullen en mezelf ontwikkelen.