



Ontdek je kwezel

DOOR: HESTER BRUNING

Drie kinderen leren elkaar kennen op het mooie Vlieland. Samen met de opa van een van hen gaan ze op zoek naar het geheimzinnige eiland San Borondón. Eenmaal op zee ontdekken ze dat er verstekelingen aan boord zijn: hun kwezels, die proberen de reis te saboteren.

Wanneer ontstond het idee voor Een kwezel aan boord?

‘Dat was eind 2018. Ik was erachter gekomen dat de innerlijke criticus een grote rol speelde in de problematiek van de kinderen, jongeren en ook ouders die ik coachte. Bij kinderen hielp het enorm om daar een extern wezentje aan te koppelen. Ik zette een poppetje op de schouder van het kind. Als ik dan vroeg: ‘Wat zegt hij allemaal?’ kwam ik veel meer te weten over wat dat kind bezighield. Er is dan geen schaamte meer. Het is niet ‘ik voel of denk dat’, maar ‘hij lacht mij uit’ of ‘hij zegt dat ik een loser ben’. Met die ontdekking wilde ik wel iets gaan doen.

Begin 2019 waren mijn vriend en ik een sprookje op tv aan het kijken, Repelsteeltje. Op gegeven moment was Repelsteeltje boos en zei, in het Vlaams: ‘Gij verrekte kwezel...’ Toen wist ik: dat is het! Het is de kwezel en ik ga er een verhaal over schrijven.’

Waarom Vlieland en San Borondón?

‘In juni 2019 maakte ik een reisje naar La Palma. Alle notities voor het boek deed ik in mijn koffer om er daar mee aan de slag te gaan. En ik ging er iets doen wat ik spannend en eng vond: autorijden op grote hoogtes, langs diepe afgronden en door haarspeldbochten. Alleen. Ik wist intuïtief dat ik op La Palma inspiratie zou opdoen voor het boek. Het was mistig en het wolkendek hing laag, ik had slecht zicht en er waren heel veel bochten. Er stonden kruisen met bloemen langs de weg voor mensen die een ongeluk hadden gehad. Ik zei tegen mezelf: ‘Ik kan dit, ik wil dit, ik doe dit’, iets wat ook terugkomt in het boek. Ik raakte de weg kwijt, de navigatie deed het niet, mijn mobiel ook niet... dus het was een spannende rit. Ik schreef terug in mijn huisje meteen de dingen op die ik had gedacht en gevoeld. Ik bedacht daar ook de personages: Tibor, Leela en Sikke. Ook het eiland zelf gaf inspiratie. De drakenbloedboom uit het boek groeit er bijvoorbeeld en ik hoorde er over de legende van San Borondón.

In september 2019 kwam Vlieland op mijn pad. Het is zo’n betoverend, magisch eiland! Ik liep de boot af en het voelde meteen als thuiskomen. Ik ging op onderzoek uit, sprak onder anderen met Jan Houter, die met zoveel liefde over de rijke

Iedereen heeft hem, maar veel mensen zijn zich niet van hem bewust. Toch kan hij je flink dwarszitten en belemmeren in je leven.

We hebben het over de ‘innerlijke criticus’. Greetje Welten noemt hem ‘de kwezel’ in haar onlangs verschenen boek *Een kwezel aan boord*.

Deze avontuurlijke roman voor klein en groot is voor therapeuten en coaches goed inzetbaar.

‘Met de kracht van de verbeelding sluit je veel meer aan op de natuur van het kind.’

geschiedenis van het eiland kon vertellen. En met Germ, de vuurtorenwachter, die ook in het boek voorkomt. Ik ben heel dankbaar voor al die mensen. Ik ben daarna nog vijf keer op Vlieland geweest. Altijd alleen. Ik deed daar alles op mijn intuïtie, in een flow. Dan gebeurden er dingen of ontmoette ik mensen die weer invloed hadden op het boek. Bij het hele schrijfproces luisterde ik niet te veel naar mijn innerlijke criticus, maar ik deed steeds een stapje verder en keek: wat gebeurt er als ik niet luister, maar het gewoon doe? Ik voelde dat, als ik dit boek wilde schrijven, het voor mij goed was om dat stapje extra te zetten, het avontuur aan te gaan. Daardoor kon ik het ook echt uit mijn eigen beleving en ervaring schrijven.’

Voor wie is het boek bedoeld?

‘Voor kinderen vanaf ongeveer 9 jaar. Ook voor jongeren en volwassenen is het een heel vermakelijk verhaal, waar ze dingen uit kunnen halen over zichzelf. Het is wel vergelijkbaar met *De Kleine Prins*: die raakt iedereen, hoe oud je ook bent. De ene lezer zal zich meer herkennen in Tibor, de onderzoeker. De ander in Sikke, die vrij wil zijn, als de wind op het water. Of in Leela, een spring-in-’t-veld, met een andere culturele achtergrond. Of in allemaal.’

Kan het boek therapeutisch ingezet worden?

‘Dat kan heel goed. Bij faalangst bijvoorbeeld speelt de innerlijke criticus een heel grote rol. Of kijk bijvoorbeeld naar Tibor. Zijn ouders zijn gescheiden en zijn kwezel zegt: ‘Praat maar niet te veel over je gevoelens, want dan vinden ze je misschien raar of gek.’ Het boek kan je ook uitnodigen om je kwetsbaarder op te durven stellen.

Inzien dat iedereen een kwezel heeft. Ik ben dus niet raar dat ik die stem hoor.

Ik kan zeker ook aanraden dat het kind het boek thuis leest, met de ouders. Dat een ouder weet waar het over gaat, vind ik altijd erg fijn. Tijdens sessies kun je er dan op terugkomen. Ik denk soms dat wij kinderen veel te cognitief benaderen, dat het kind dan heel erg in zijn hoofd komt te zitten. Terwijl kinderen van nature heel speels en avontuurlijk zijn, zich kunnen verwonderen. Met de kracht van de verbeelding, van fantasie, sluit je dus veel meer aan op de natuur van het kind. Na een paar keer werken met de kwezel kreeg ik de leukste tekeningen van hoe die eruitziet te zien. Een kind zei: ‘Ik ken mijn kwezel, ik heb hem nu wel in de gaten.’ Ik stond ervan te kijken hoe snel dat ging.’

Wat wens je de lezer van Een kwezel aan boord toe?

‘Dat je je kwezel leert herkennen. Leert zien wat hij zegt en hoe je daarmee om wilt gaan. Dat je milder kunt worden naar jezelf, maar óók naar je kwezel. Dat je hem op een goede manier weet in te zetten. Omdat hij ergens wel een goede bedoeling heeft, en vaak ook heeft geholpen als overlevings- of beschermingsmechanisme. Ik gun iedereen ook plezier in het ontdekken van zijn of haar kwezel, dat als een avontuur kunnen zien. Zo’n houding ontwikkelen kan heel erg helpen.’



Greetje Welten
van praktijk ‘t Zonnewiel’ in Breda is auteur, trainer, coach, psychosociaal counselor en productontwikkelaar. Eerder ontwikkelde zij inspirerende kaartspellen en methodieken, waaronder *De Gevoelsverkenner*.

Voor meer info:
www.greetjewelten.nl