

Heb jij ook een kwezel

Ik kom het vaak tegen in mijn praktijk: kinderen, jongeren en volwassenen die last hebben van het kritische stemmetje dat hun vertelt dat ze niet leuk of goed genoeg zijn. Dat ze pas tevreden over zichzelf kunnen zijn als ze knapper, handiger of slimmer zouden zijn. Dat ze niet mogen falen. Herkenbaar? Ook ik ken dat kritische stemmetje, uitermate goed zelfs. Want ik schreef er een boek over en gaf deze stem een vorm en een naam: de kwezel! Het is een bijzonder wezentje dat met zijn springveerbenen op je schouder kan springen, vaak zonder dat je het in de gaten hebt. *Een kwezel aan boord* is een avontuurlijk, filosofisch en sprookjesachtig verhaal dat zo geschreven is dat het zowel kinderen als volwassenen aanspreekt.



door Greetje Welten

Het verhaal gaat over drie kinderen, Leela en Sikke (beide elf jaar) en Tibor, een jongen van dertien. Tibor is een wat onzekere, intelligente, introverte jongen die na de scheiding van zijn ouders in de weekends bij zijn vader op Vlieland woont. Op het mooie Waddeneiland, omringd door vogels en natuur, voelt hij zich helemaal thuis. Sikke en Leela wonen al hun hele leven op Vlieland en raken bevriend met Tibor, die hun vertelt over de kwezel die hij heeft ontdekt. Ze worden er heel nieuwsgierig naar en willen er meer van weten. Op het Noordzeestrand vinden ze aanwijzingen dat de kwezel ontmaskerd kan worden op het mysterieuze eiland San Borondón. Ad, de opa van Sikke, wordt ook betrokken in de queeste. Samen gaan ze op zoek naar San Borondón, een wonderbaarlijk eiland dat verschijnt en verdwijnt als de rug van een reusachtige walvis. Onderweg doen ze waardevolle ontdekkingen over hun kwezels, elkaar en zichzelf. Als lezer leer je intussen ook je eigen kwezel herkennen.

Er wordt in de praktijk nogal eens gewerkt met het goede en slechte stemmetje (duiveltje-engeltjeprincipe), wat volgens mij te simplistisch is en er juist voor kan zorgen dat je je gevoelens en gedachten afkeurt. Ik laat in mijn boek een genuanceerder beeld zien. Qua stijl laat ik me inspire-

ren door schrijvers als Paulo Coelho (*De alchemist*) en Isabel Allende en door het boek *De kleine prins* van Antoine de Saint-Exupéry. Deze schrijvers raken in hun boeken ook allemaal een diepere laag aan, in een sfeervol decor. *Een kwezel aan boord* laat je inzichten opdoen over wie de innerlijke criticus eigenlijk is en hoe je ermee om kunt gaan. Fantasie en werkelijkheid vloeien naadloos in elkaar over in het boek, waardoor je als lezer al vlug wordt meegenomen in het verhaal. De ene lezer zal zich meer herkennen in de verlegen Tibor, de andere in Sikke, die vrij wil zijn als de wind op het water en jaloers is op zijn tweelingbroer, die goed presteert op school. Of in Leela, een springin-'t-veld met een andere culturele achtergrond. Uit reacties blijkt steeds weer hoeveel herkenning lezers vinden in de personages, de thema's en de kwezels.

Ervaringen in het werkveld

Hoogbegaafdheidsspecialist Daphne Vis zet het boek ook in met haar plusgroep en in de een-op-eenbegeleiding vanuit Bureaubegaafd. Ze neemt jullie graag mee in haar ervaringen.

'Een kwezel aan boord is een prachtig filosofisch verhaal, een avontuurlijk sprookje over vriendschap en zelfkennis voor zowel kinderen als

aan boord?

volwassenen. Het boek is tevens geschikt voor hoogbegaafde kinderen; zij lezen en begrijpen de diepere lagen die erin verweven zitten. Het boek zit namelijk boordevol wijsheden en poëtische metaforen. Het vermakelijke verhaal gaat over de innerlijke criticus, de kwezel, die de kinderen waar ik mee werk vaak allemaal herkennen. Wellicht kunnen ze dit wezentje een beetje leren temmen en misschien zelfs een beetje van hem gaan houden? De kinderen in mijn praktijk identificeren zich vaak met Tibor, een van de hoofdpersonen die kenmerken van hoogbegaafdheid laat zien. Tibor is bedachtzaam, heeft alles in de gaten en piekert veel. Hij houdt van de natuur, van experimenteren en dingen onderzoeken. Die herkenning vinden de kinderen vaak erg fijn. En het geeft een mooie opening om met een kind in gesprek te gaan over hoogbegaafdheid. Naar aanleiding van het boek ontstaan in mijn plusgroep Samen Jezelf Zijn bijzondere gesprekken met onderwerpen als perfectionisme, vertrouwen, vriendschap en moed. Het werkt fantastisch om een bepaalde zin uit het boek centraal te stellen en daar dan met kinderen over te filosoferen, zoals: "Als je het wezentje herkent, kun je beter het verschil zien tussen zijn boodschappen en de stem van je hart." Reken maar dat er filosofische gesprekken ontstaan!

Op pagina 158 van het boek staat een heldere uitleg (door Kimora, een personage in het boek) over de innerlijke criticus die ik graag met kinderen bespreek: "De kwezel kan je aan jezelf doen twifelen en je vertellen dat je niet leuk, slim of goed genoeg bent. Misschien vergelijkt hij je met anderen die het beter lijken te doen. Hij kan je wijsmaken dat je geen fouten mag maken. Wanneer je niet doorhebt dat het de kwezel is, ga je veel te serieus nemen wat je allemaal denkt. Je voelt je dan minder fijn, gespannen of somber." Een hoogbegaafd meisje herkende dit en zei laatst tijdens een sessie tegen me: "Ik voel me zo gestrest als de kwezel tekeergaat..."

In je hersenen bevinden zich de amygdalae, die voortdurend scannen of je in gevaar bent en wellicht moet vechten, vluchten of bevriezen. Deze twee amandelvormige kernen van neuronen maken hormonen aan die je lichaam activeren waardoor je (gezonde) stress ervaart en scherp en alert kunt blijven. Totdat de kwezel op je schouder neerstrijkt en in je oor begint te tetteren: "Dit wordt niks, je kunt niks." Hoogbegaafde kinderen

beleven en voelen alles intens, zijn vaak perfectionistisch en hebben een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Ze denken veel en diep na, passen zich vaak aan en voelen zich anders. Ik denk dat ze over het algemeen vrij veel last hebben van dat dwingende, panische stemmetje dat altijd beren op de weg ziet. De kwezel kan een saboteur zijn, met alle gevolgen van dien. Zoals jezelf nog meer aanpassen, nergens meer aan beginnen, piekeren, stress ervaren, eenzaamheid, faalangst, gaan pleasen, etc.'

Hoe kun je hoogbegaafde kinderen en hun kwezels het beste begeleiden?

'In de eerste plaats door een voorbeeld te zijn voor het kind. Hoe ga jij als volwassene om met je eigen kwezel? Maar ook door psycho-educatie aan te bieden (wat betekent het om hoogbegaafd te zijn?) en alle bijzondere kwaliteiten van het kind te erkennen. Zo kun je kinderen helpen om zichzelf te zijn en zich niet al te veel af te laten leiden door hun kwezel. Daarnaast is het belangrijk om kinderen te leren voelen en daar ook echt bewust de tijd voor te nemen. Je kunt met de kinderen bespreken welke gevoelens Leela, Tibor en Sikke en de andere personages uit het verhaal allemaal ervaren.'

Nog meer tips van Daphne voor de begeleiding van kinderen en hun kwezels:

- [*] Leren relativeren; wat de kwezel allemaal roept klopt meestal niet.
- [*] Grapjes maken over en 'met' de kwezel, voer er luchtige (groeps)gesprekken over.
- [*] Oefenen in het omdenken van alledaagse situaties.
- [*] Je bewust worden van alle dingen die wél lukken en samen kleine successen vieren.
- [*] Samen geluksmomentjes koesteren.
- [*] Vrienden worden met je kwezel, want deze brulboei bedoelt het allemaal niet zo slecht. Wellicht heeft hij ergens ook een goede bedoeling (gehad)?
- [*] Met bepaalde mindfulnessoefeningen en visualisaties kun je kinderen leren vanuit rust en vriendelijkheid hun kwezel te aanschouwen.
- [*] Het leukste is natuurlijk om kinderen hun eigen kwezel met de springveerbenen te laten tekenen of knutselen.

Voorbeelden van Daphne Vis

Kwezels hebben gemeenschappelijke kenmerken, maar elke kwezel ziet er per persoon een beetje anders uit en kan zich per situatie anders manifesteren. Dat komt mooi terug in het verhaal en je ziet het ook terug in onderstaande voorbeelden.

Faye van acht jaar uit mijn plusgroep maakte een vriendschapsarmbandje voor de kwezel die ze had geknutseld en ook eentje voor zichzelf. Ze schrijft over haar kwezel: 'Hij is creatief en bedenkt de gekste dingen. En hij zegt vaak dat ik iets niet kan, maar hij is toch lief. Want hij zegt ook positieve dingen.'



Floor van elf jaar over het boek: 'Ik vond het een leuk boek, want het is heel fijn om te lezen in een boek dat spannend is, maar waar je ook iets aan hebt. Ik vond het leuk om te lezen dat er meer kinderen zijn die last hebben van hun kwezel en ook dat het fijn is om vrienden te hebben die ongeveer op dezelfde lijn zitten. Ik herken veel dingen, zoals wanneer de kwezel op je schouder zit en met een grote toetermond roept: "Je kan het niet!" Zelf heb ik dat ook weleens, bijvoorbeeld als ik aan het dwarsfluiten ben en iets mislukt. Mijn moeder zegt dan: "Nu zit je in de leerkuil, maar omdat je zelf bijna nooit in de leerkuil zit, is die voor jou veel heftiger."'



Floor heeft haar kwezel geknutseld en schrijft over haar kwezel: 'Dit is mijn kwezel. Soms is hij grappig, maar meestal, als iets niet lukt, roept hij alleen maar slechte dingen, zoals: "Je kan het niet, geef op!" Of: "Je bent hier slecht in!" Dat is niet fijn. Soms fluistert hij en soms zit hij met een toetermond op mijn schouder.'

Melle van acht jaar knutselde zijn eigen kwezel en zegt over hem: 'Mijn kwezel is leuk, zelfstandig en krachtig.'



Julia van zeven jaar tekent haar eigen regenboogkwezel en schrijft over het boek: 'Het boek vond ik heel leuk, want het was heel avontuurlijk. Het is leuk dat het herkenbaar is, want het gaat over hoe je je voelt als je gestrest bent of als dingen niet lukken. Waarschijnlijk heeft iedereen wel eens een momentje waarbij hij een kwezel op zijn schouder heeft. Ik heb wel vaak een kwezel op mijn schouder. Ik heb mijn kwezel ook getekend. Een kwezel is niet altijd boos of gemeen, want hij kan ook positief zijn. Door je kwezel leer je namelijk doorzetten. Soms vond ik het ook spannend, zo spannend dat ik op mijn nagels ging bijten. Bijvoorbeeld toen ze net op zee waren.'





Mees van tien jaar herkent zich wel in Tibor. Hoe hij omgaat met nieuwe situaties bijvoorbeeld. En dat hij zelf ook, net als Tibor, graag eerst wil weten hoe het gaat, het grotere geheel wil overzien. Het doorvragen en piekeren dat Tibor doet, herkent Mees ook.



Monique Kroes (HB-coördinator op OBS Pantarijn): 'Het is een wereld vol herkenning. Ik heb fragmenten aan mijn klas voorgelezen en ook zij herkenden de kwezel. We hebben voorbeelden met elkaar besproken over wanneer je kwezel zichtbaar is. Ik vind het boek waardevol voor iedereen, zo ook voor hoogbegaafde kinderen.'

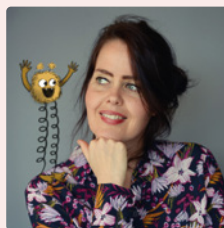
Het zorgt voor herkenning, dat ze niet perfect (hoeven te) zijn, niet alles hoeven te kunnen. Laat je je gek maken of ga je op zoek naar een manier om met je kwezel en je onzekerheid om te gaan?'

Je eigen koers bepalen

Het komt regelmatig voor dat we de kwezel niet herkennen, omdat zijn stem zo'n vertrouwd onderdeel van je leven is geworden. Zo ontving ik een mail van een vrouw van vijfentachtig jaar waarin ze schreef: 'Dank je wel voor dit mooie boek, ook voor mij heel waardevol, het heeft me laten inzien dat ik de stem van mijn kwezel soms met die van mijn geweten verwar.'

Het schrijven van dit verhaal was ook voor mezelf een interessante ontdekkingstocht in het ontmaskeren van mijn eigen kwezel. Het hele schrijfproces inspireerde me tot het verlaten van de gebaande paden. Ik ben bewust allerlei uitdagingen aangegaan, zodat ik mijn kwezel regelmatig zou tegenkomen. Dat heeft me veel gebracht. Het liet me groeien en verschillende manieren ontdekken om met mijn innerlijke criticus om te gaan. Ook liet het me zien dat elke situatie weer om een andere aanpak vraagt en dat het belangrijk is om daar niet in te verstarren. Er zit dus ook veel van mezelf in dit boek.

Je zult de kwezel zo nu en dan tegenkomen, maar je kunt hem beter leren kennen en creatieve manieren vinden om ermee om te gaan. Zo hoeft hij niet langer je koers te bepalen. De kwezel mag aan boord, maar niet aan het roer. ●



Greetje Welten is coach, psychosociaal counselor, trainer, schrijfster, spellen- en methodiekontwikkelaar. Eerder ontwikkelde ze samen met Matty van der Rijzen Schatgravers®,

KompasVinder® en Schateiland Expeditie®.

In 2020 bracht zij de methodiek Gevoels-Verkenner® de wereld in, waarmee je op beeldende wijze kunt ontdekken wat er zich in je gevoelswereld afspeelt. In de lente van 2022 verscheen haar boek *Een kwezel aan boord* met illustraties van Marloes de Vries. Hiermee wil ze zowel kinderen als volwassenen uitdagen om hun innerlijke criticus – de kwezel – te ontmaskeren en wat vaker in twijfel te trekken.

www.greetjewelten.nl