Een kwezel aan boord – een avontuurlijk sprookje over je innerlijke criticus

Ik neem je mee in een conversatie tussen mij en mijn kwezel. Je weet wel, dat stemmetje in je hoofd dat overal iets van vindt... Zo vindt ook mijn eigen kwezel overal iets van: 'Zou je dit nou wel doen? Wat als het misgaat? Wat zullen anderen van je vinden?'

Zoals laatst, toen ik hoorde dat er een salsa-orkest zou spelen vlakbij huis. Ik ben dol op Latijns-Amerikaanse dansen, maar kon zo last-minute geen gezelschap meer vinden. Na wikken en wegen besloot ik toch te gaan. Terwijl ik me opmaakte, hoorde ik de kwezel luid tetteren: 'Dat is toch sneu, alleen naar een feestje! Je zal daar alleen in een hoekje staan. Je hebt niemand om mee te dansen.' Ik antwoordde: 'Bedankt voor je waarschuwingen, maar ik heb je nu niet nodig en ga tóch!'

Een genuanceerd beeld

Over dat wonderlijke wezentje – de kwezel – schreef ik het boek Een Kwezel aan boord. Een avontuurlijk, sprookjesachtig verhaal dat zowel kinderen (+8) als volwassenen raakt. Tibor ontdekt de kwezel, die in het verhaal symbool staat voor de innerlijke criticus. Leela, Sikke en opa Ad worden betrokken in een queeste. Samen gaan ze op zoek naar San Borondón, een wonderbaarlijk eiland dat verschijnt en verdwijnt als de rug van een reusachtige walvis. Volgens een oude legende zouden ze daar de kwezel kunnen ontmaskeren.

Onderweg doen ze waardevolle ontdekkingen over hun kwezels, elkaar en zichzelf. Als lezer leer je intussen ook je eigen kwezel herkennen. In de praktijk wordt vaak gewerkt met het goede en slechte stemmetje (duiveltje-engeltje principe), wat volgens mij te simplistisch is en juist kan leiden tot zelfafkeuring. Mijn boek laat een genuanceerder beeld zien. Een kwezel aan boord laat je inzichten opdoen over wie de innerlijke criticus eigenlijk is en hoe je ermee om kunt gaan. Hij heeft vele gezichten maar kan in sommige situaties ook helpend zijn.

Wat is een kwezel eigenlijk?

De onderzoekende Tibor, die de kwezel als eerste ontdekt, schrijft af en toe in zijn dagboek. Lees hier een stukje uit zijn eerste rapportage:
'De kwezel is een klein wezentje met springveerbenen. Hij verschuilt zich blijkbaar op je schouders, achter je nek. Je ziet hem niet maar hij kan stevig in je oren tetteren. Zijn mond vervormt zich dan tot een toeter. Op andere momenten praat hij juist heel zachtjes, bijna fluisterend. Je zou dan haast vergeten dat het de kwezel is die je hoort. Regelmatig wil hij je laten geloven dat er vooral (nog meer) vervelende dingen gebeuren in plaats van mooie. Hij kijkt met een vergrootglas naar wat je niet kunt in plaats van wat je wel kunt. Hij kan heel goed overdrijven.'

Deze fragmenten kunnen ook worden verweven in speltherapeutische settings, zonder dat het gehele boek hoeft te worden gelezen. Al is dit wel aan te raden omdat het kinderen heel enthousiast maakt om ermee aan de slag te gaan. Er kunnen ook scènes uit het boek nagespeeld worden, met behulp van de kwezel (in 3-D), symbolische materialen, poppetjes en bijvoorbeeld kinetisch zand. De personages kunnen er ook bijgezet worden. Via een gratis download (op te vragen per mail: info@greetjewelten.nl) kun je de figuren afdrukken op karton om ermee te kunnen spelen.

Het verhaal

De lezer reist samen met Tibor, Sikke, Leela en Ad van Vlieland naar het eiland San Borondón. De ene lezer zal zich herkennen in de verlegen en onderzoekende 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 spring-in-'t-veld met een andere culturele achtergrond (Nederlands-Indiaas). De naam Leela is bewust gekozen en betekent in het Sanskriet spel. Het is een naam met een filosofische betekenis, die de creatieve essentie van het bestaan symboliseert.

Leela is de enige die haar kwezel aanvankelijk niet kan zien en verheugt zich op een ontmoeting met dit bijzondere wezentje. Dit staat symbool voor nieuwsgierigheid naar eigen gevoelens en gedachten, en het speels en onbevooroordeeld onderzoeken daarvan.

Van sprookje naar praktijk – de Fonkelhut

Het is geweldig om te zien hoe het boek leeft in de praktijk, bijvoorbeeld bij Kristie Renaers van de Fonkelhut (Herk-de-Stad, België). Zij werkt met kinderen en gebruikt het boek zowel in de klas als tijdens één-op-één begeleiding, maar ook in creatieve groepssessies.

Tijdens het tekenen en zelf maken van kwezels ontdekken de kinderen dat ze niet de enigen zijn met zo'n stemmetje. Een deelneemster zei verwonderd: 'Ik denk dat onze kwezels vriendjes zijn, want hij zegt tegen mij bijna hetzelfde als tegen jou'

Kristie maakte ook een fotospel, waarbij kinderen foto's van Vlieland aan passages uit het boek koppelden. Dit bracht het verhaal nog meer tot leven en zorgde voor verdieping.

Bij de flessenpost-oefening schreven kinderen hun dromen op, stopten die in een fles en verzegelden deze – een symbool om te leren vertrouwen op hun hart, ondanks hun kwezels.

Volgens Kristie is de kracht van het boek dat het kinderen laat ervaren dat ze niet alleen staan:
'Het geeft zoveel verwondering en opluchting als kinderen ontdekken dat ook anderen een kwezel hebben. Er ontstaat meteen verbinding. Tijdens de creatieve groepssessies komen de kwezels ook allemaal tevoorschijn. Aan de hand van verschillende soorten materiaal gaan de kinderen aan de slag om hun kwezel vorm te geven. Weten hoe je kwezel eruitziet, hem even zelf kunnen vastnemen en er letterlijk iets tegen kunnen zeggen of ermee spelen kan zoveel doen voor een kind.

Ook op de school waar ik lesgeef werken we met de kwezel. Het boek wordt door de leerkrachten voorgelezen, elke dag een stukje, zodat het verhaal leeft in de klas. Leerlingen gaan met klei en ander materiaal aan de slag om

het wezentje tot leven te brengen. Daarbij worden helpende gedachten geoefend: wat kun je tegen je kwezel zeggen? Welke zin zou hij volgens jou wel kunnen gebruiken? Via post-its werden deze zinnen bij de kwezel gelegd, een houvast om ermee aan de slag te kunnen wanneer nodig.
Ook met mijn coachees pas ik dit toe. Door met spelmaterialen uit te beelden: wat zegt of zei de kwezel (in een bepaalde situatie) tegen je? Wanneer gebeurt dit? Wat zou je willen dat hij zegt? Spelenderwijs stilstaan bij die innerlijke criticus en gaan voelen en uitbeelden wat er nodig is. Dit kan via tekeningen, knutselwerken maar zeker ook met echt materiaal. Situaties nabouwen met blokken en poppetjes en dan gaan zien wanneer de kwezel tevoorschijn komt. Dit geeft zoveel informatie! Zoals een jongen die tijdens het spel enthousiast naar zijn kwezel riep: 'Hé stop er nu maar eens mee, ik kan het wél!'

Kwezel praktijkvoorbeeld

Laat me je meenemen in nog een praktijkvoorbeeld van Kristie (zie afbeelding). 'Ik vroeg mijn coachee om te laten zien hoe zijn vakantie geweest was en hoe hij kijkt naar het nieuwe schooljaar dat eraan komt. Hij mocht al het materiaal gebruiken uit de praktijk en plaatste het op het door hem gekozen landschap (van Karin Kupers), verschoof het, nam materiaal weg en plaatste sommige dingen terug. Alleen al door hiernaar te kijken kreeg ik al een beeld van wat er bij hem vanbinnen speelde. 'Ik kies voor dit landschap met deze verschillende planten omdat ze steeds hoger groeien en zo was het deze vakantie ook met mij. Ik ben echt gegroeid! En de ladder is voor de school!' Aan de hand van het materiaal vertelde hij over zijn vakantie. Er kwamen gevoelskaarten bij zodat we dieper konden ingaan op wat hij voelde. De Krachtzetter en de Hartopener (figuren uit de GevoelsVerkenner® methodiek) mochten er ook bij want die pasten bij hoe hij omging met zijn gevoelens! Toen we begonnen over het nieuwe schooljaar kwam de vilten kwezel die in mijn praktijk staat er ook bij. 'Hij zegt wel veel dingen in mijn oor hoor! Zoals over de nieuwe juf die erbij gaat komen. Ik ken haar naam nog niet en gaat ze wel weten wat ik nodig heb en hoe het vorig schooljaar met me ging? En dan dat Frans wat erbij komt. Gaat me dat wel lukken?' Hier gingen we dieper op in. 'Wat zegt de kwezel nog meer tegen je? En moet je luisteren naar wat hij zegt of zou die toeter er ook wel eens keer af kunnen?' Dat deden we dan ook letterlijk, de toeter kan namelijk uit de vilten kwezel gehaald worden. Hier hebben we samen veel om gelachen. De Ziener (GevoelsVerkenner® figuur) werd erbij gezet door mijn coachee. Samen met een kaartje met een lamp erop dat symbolisch licht op hem en zijn nieuwe juf schijnt, zodat ze elkaar echt gaan zien. Zowel van buiten maar zeker ook de mooie binnenkant. Zijn juf krijgt zo de kans hem beter te leren kennen. Hij vertrok met een opgelucht gevoel.

Aai over zijn bol

We kunnen de kwezel leren herkennen, op het juiste moment op zijn plek zetten en mogelijk geruststellen. Het kan ook interessant zijn om te ontdekken welk gevoel erachter zit, wellicht wijst hij je op oude pijn? Gaandeweg leer je hem zelfs misschien een beetje te waarderen? Lees hier de reactie van Yvette Snijder, die de vilten Kwezels maakt: 'Door de beeldspraak kon ik mijn kinderen leren: je hoeft die stem niet te negeren, maar je hoeft er ook niet naar te luisteren. Soms mag je hem zelfs een aai over zijn bol geven. Tijdens het lezen begon ik zelfs een beetje van de Kwezel te houden.'

Annemarie Rothfusz (Anne's groeilaantje) geeft aan dat het kan helpen om achter zijn gedrag te kijken. Hij is meer dan alleen maar irritant. Wat is zijn zorg? Waar wil hij je voor beschermen? Er zit ook weleens iets zinnigs in zijn boodschap. 'Ontvang dit gekke wezentje maar met open armen, hij hoort bij jou. Hoe kan hij jou tot dienst zijn?'

Het herkennen van de kwezel alleen al is goud waard. Dat je weet dat hij er mag zijn, maar geen koers bepaald. De kwezel mag aan boord, maar hoeft niet aan het roer te staan. En zo liep ik, ondanks de kwezel, met opgeheven hoofd en grote glimlach het salsafeestje binnen. Het ging me heel goed af: de muziek was geweldig, ik maakte nieuwe vrienden, heb uren aan één stuk gedanst en ging als een van de laatste bezoekers naar huis. De tegenkracht die de kwezel bood had me wederom uitgedaagd mijn eigen pad te gaan!

Over de auteur

Greetje Welten is psychosociaal counselor, coach, trainer, schrijfster, spellen- en methodiekontwikkelaar. Eerder ontwikkelde ze samen met Matty van der Rijzen onder andere Schatgravers® en KompasVinder®. In 2020 bracht zij de GevoelsVerkenner® methodiek uit, waarmee de gevoelswereld op beeldende wijze ontdekt kan worden. In 2022 verscheen haar boek Een Kwezel aan boord, inmiddels is de derde druk uit. Greetje geeft met regelmaat trainingen en workshops omtrent haar creaties: www.greetjewelten.nl

Dit artikel is verschenen in:

Spelenderwijs
Vakblad voor speltherapie
Winter 2025/2 Jaargang 30
Oplage: ca. 1000 ex.

Copyright
© Spelenderwijs Vakblad
voor speltherapie 2025

Onder de volgende voorwaarden bent u vrij om materiaal uit Spelenderwijs Vakblad voor Speltherapie te delen met (toekomstige) vakgenoten en andere professionals in het kader van kennisdeling:

- Het materiaal is niet bewerkt.
- Er is geen sprake van een commercieel oogmerk.
- Vermelding van:
  - Spelenderwijs Vakblad voor speltherapie als bron;
  - de betreffende auteur(s);
  - de titel van het betreffende artikel;
  - de betreffende editie, jaargang en paginanummers.

In alle andere gevallen is voorafgaand toestemming van de redactie nodig.

Missie
Spelenderwijs Vakblad voor speltherapie is bedoeld voor speltherapeuten en andere professionals die met speltherapie te maken hebben. Spelenderwijs Vakblad voor speltherapie publiceert artikelen over de praktijk, theorie en onderzoek op het gebied van speltherapie.

Daarnaast biedt het vakblad ruimte voor artikelen over de inhoud en positie van de vaktherapeutische beroepen, opleidingen, buitenlandse ontwikkelingen en recent verschenen literatuur.

Uitgever
Spelenderwijs Vakblad voor speltherapie is een uitgave van de NVVS (Nederlands Vereniging van Speltherapeuten).

Ontwerp
Enbloc reclamewerk, Amsterdam

(Hoofd)Redactie
Ada Vermeulen, Manon Peters,
Marjolein van der Most,
Rianne Koelewijn

Abonnement / losse nummers
Leden van de Nederlandse Vereniging van Speltherapeuten ontvangen het vakblad als onderdeel van hun lidmaatschap. Geïnteresseerden kunnen zich abonneren of losse nummers aanvragen (onder vermelding van jaargang en nummer) via: info@vaktherapie.nl.

Kopij
Richtlijnen voor kopij kunnen worden opgevraagd bij de redactie.
Kopij of een idee voor een bijdrage kunt u mailen aan:
redactiespelenderwijs@speltherapie.net

De redactie doet haar uiterste best artikelen op kwaliteit, verantwoording en bruikbaarheid te toetsen. Zij is echter niet aansprakelijk op de inhoud.

NVVS
Nederlandse Vereniging
Van Speltherapeuten