



Top Natan,
broek River
Island, pumps
uit eigen kast.

M A R I A G O O S O N T M O E T

Marian Mudder



‘IK WIL OP EIGEN KRACHT GELUKKIG ZIJN’

HET BOEK DAT ACTRICE/SCHRIJFSTER MARIAN MUDDER SCHREEF OVER HET ARSENAAL AAN THERAPIEËN DAT ZE JARENLANG VOLGDE, BLEEK EEN UITSTEKENDE HEELMEESTER. NA EEN ZWARE CRISIS IS ZE EINDELIJK HAPPY.

TEKST: MARIA GOOS / FOTOGRAFIE: CHANTAL ARIËNS

‘IK DACHT: IK HEB AL MIJN HELE LEVEN LANG VERDRIET, MISSCHIEN MOET IK MAAR EENS UITHUILEN, UITZIEKEN’



We kennen elkaar niet persoonlijk, maar we wonen in dezelfde buurt. Ik heb haar weleens op de markt gezien. Op een terras zien zitten. Door de straat zien fietsen. Ze kan er zo uitzien dat je stopt met lopen en haar nakijkt: een sexy, roodharige fee. En soms lijkt ze heel gewoontjes en merk je haar nauwelijks op. Maar altijd heeft ze die rustige, rechte houding. Deze vrouw is ergens doorheen gegaan. En is gelukkig. Dat zie je. Hoe zit dat, Marian Mudder? Ze lacht een tintelende lach. ‘Schrijven is heel helend geweest. Met schrijven heb ik mijn creativiteit aangeboden en daarmee mijn autonomie. Maar er is veel aan voorafgegaan.’

Sofasessies gaat over je jarenlange zoektocht naar een beetje geluk in je leven. Je beschrijft hoe je op je zeventwintigste voor het eerst om hulp vroeg bij het Riagg en hoe je vervolgens binnen achttien jaar een arsenaal aan therapieën en workshops afwerkte zonder dat die je brachten wat werd beloofd. Waarom bleef je zo halsstarrig geloven dat de oplossing toch moest liggen in therapie? ‘Ik was heel gevoelig voor de belofte die eraan hangt. Ik heb er in het boek voor gekozen het hele fenomeen “therapie” eens kritisch te bekijken, maar dat sluit niet uit dat ik er af en toe echt wel wat van opstak. Het is niet allemaal onzin.’

Je hebt ervaring met de meest uiteenlopende vormen van therapie. Aan welke heb je echt wat gehad? ‘Aan Avatar. Dat is erop gericht je te laten inzien dat iemand met een negatief zelfbeeld altijd terecht komt in situaties die dat negatieve beeld bevestigen. Ik kwam er zo achter dat ik mezelf niet zo leuk vond. Nou ja, dat wist ik al, maar tijdens die sessies ontdekte ik dat ik een enorme zelfhaat had. Dat wist ik echt niet.’

Hoe ontdek je zoiets? ‘Avatar was een workshop van een aantal dagen. Het werkt met affirmaties. Dan zeg je een aantal zinnen die helpen bij het resetten van je zelfbeeld. De eerste zin was: ‘Ik ben blij mezelf te zijn.’ Ik had een enorme weerstand tegen het uitspreken van die zin en dat besef is voor mij heel belangrijk geweest. Daardoor begreep ik namelijk dat dit de kern van mijn probleem was. Mijn kritiek op Avatar is wel dat een instituut je belooft dat je daarmee na tien dagen van je problemen af bent. Die belofte hangt eraan, omdat er geld aan wordt verdiend. Het is natuurlijk ook gewoon klantenbinding.’

Je jeugd is vast ook ter sprake gekomen in een van die therapieën... ‘Mijn moeder was heel bang voor alles wat haar kinderen zou kunnen overkomen en mijn vader had last van depressies. Ze hebben hun drie

kinderen geen emotionele aandacht kunnen geven. Die hebben ze zelf ook nooit gehad. Ik was, als ik alleen was, een enorm uitbundig kind, maar in gezelschap heel timide, heel aangepast. Zingen en dansen deed ik als ik alleen op mijn kamer was. Daar heeft toen nooit iemand van geweten. Als ik er nu op terugkijk, heb ik er helemaal niets aan gehad om te weten waar mijn ouders allemaal de plank hebben misgeslagen. Dat heeft alleen maar averechts gewerkt. Ik werd woedend op ze. Wat me wel enorm heeft geholpen, is dat ik met mijn moeder ging praten over háár leven. Maar dat was pas jaren later.’

Hoe verliepen die gesprekken? ‘Het was voor ons beiden een openbaring. Dat heeft me ook heel veel goed gedaan. Als je je ouders afwijst, wijs je ook een deel van jezelf af. Compassie is toch echt het antwoord op alles. Hoe lief te hebben, dáár gaat het om. Liefde als levenshouding. Maar hoe doe je dat? En dan heb ik het niet over de romantische liefde, want die vind ik wel een beetje overgewaardeerd. Dat was in elk geval in mijn leven zo. Doodzonde, want echt gelukkig ben ik er niet van geworden. Door de gesprekken met mijn moeder werd mij duidelijk dat ze zelf ook zo ontzettend veel te kort is gekomen in haar jeugd. En ze kon ons niet geven wat ze zelf nooit heeft gekregen.’

In haar boek *Sofasessies* vertelt Marian dat haar therapeuten vaak een snor droegen. Dus hupsakee, een snor getekend.



Marian: jurk Victoria Beckham via Salon Heleen Hülsmann.
Maria: pak uit eigen kast.



‘HET IS VOOR JE SEKSLEVEN ONTZETTEND BELANGRIJK DAT JE JEZELF EEN LEKKER WIJF VINDT’



Wat is het verschil tussen geen zelfvertrouwen hebben en jezelf haten? ‘Als je jezelf haat, denk je dat je geen liefde waard bent. Dat gaat verder dan alleen maar denken dat je lelijk en stom bent. Toen ik jong was, ging het vooral over mijn uiterlijk. Dat ik te dun was, te dit, te dat... Ik denk dat bijna alle vrouwen die dit lezen een vorm van zelfhaat kennen. Hoe kan dat toch en hoe komen we ervan af? Ik ben opgevoed door de *Cosmopolitan*. Rond mijn achttiende verslond ik die. Dat blad heeft me vooral geleerd wat er allemaal mis was met me en tegelijkertijd stonden er advertenties in die de belofte van de oplossing in zich leken te hebben. En als je nu jong bent en je kijkt niet uit, ga je je vergelijken met gefotoshopte modellen. We worden ook niet opgevoed of opgeleid om onszelf goed genoeg te vinden.’

Ik geloof dat er nu juist een heleboel kinderen volwassen aan het worden zijn, die voornamelijk, van ouders uit jouw generatie, hebben gehoord dat ze zo bijzonder, uniek en fantastisch zijn... ‘Ja, dat zie ik ook. Dat is ook weer niet goed. Het zal wel een reactie zijn. Ik ben er een enorm voorstander van dat kinderen op school leren mediteren. Zo leren ze op een reële manier om te gaan met hun emoties.’

Denk je dat het gevoel van ‘niet goed genoeg zijn’ cultuurbepaald is? ‘Nou, ik

denk dat het gevoel van onvrede hebben met jezelf wel kunstmatig in stand wordt gehouden door een wijdvertakte miljarden-industrie. Ons wordt wel geleerd hoe we fantastische consumenten kunnen worden, maar hoe we moeten leven, moeten we zelf uitzoeken. En heel veel mensen komen nooit toe aan die vraag. Dat was wat ik zocht in al die therapieën: een andere kwaliteit van leven, eentje waarvan ik als kind al vermoedde dat die er moest zijn. Ik heb hem gevonden, maar ik was er graag eerder mee in aanraking gekomen. Vandaar ook dat ik dit boek heb geschreven. Wellicht helpt het anderen eerder de juiste afslag te nemen.’

Dit interview staat ook in een blad met advertenties die een bepaalde belofte in zich houden... ‘Dat dacht ik net ook ja. Maar ik ben daar nu veel minder gevoelig voor. Als je niet goed in je vel zit, ben je heel erg ontvankelijk voor al die beloftes. Het helpt al enorm als je je ervan bewust bent dat het zo werkt. Dat je weet dat voor jezelf zorgen meer inhoudt dan van alles op je gezicht smeren. De rondgang langs al die therapieën heeft mij geleerd dat ik helemaal niet goed voor mezelf zorgde.’

Doe je dat nu wel? ‘Ja, ik eet gezond, ik drink veel minder, ik doe aan yoga, beweeg genoeg en heb mensen uit mijn leven gegooid die niet goed voor me waren. Dat

kon ik pas toen ik een gezond gevoel van eigenwaarde had. Toen ging ik ook beter naar m’n intuïtie luisteren.’

Het gaat inmiddels heel goed met je. Hoe ben je zo ver gekomen? ‘Het grote keerpunt was een heel zware crisis. Na de dood van een lieve vriendin en ongeveer tegelijkertijd het verlies van een liefde, ben ik in een rouwproces terechtgekomen. Een goede vriend zei: “Als je het laat gebeuren, als je het toelaat, als je naar de bodem van de put durft te zakken, vind je daar een parel.” Ik ben gaan voelen en ben depressief geworden. Alles bij elkaar heeft dat een jaar of twee geduurd.’

Geen medicijnen? Geen hulp? ‘Nee. Dat wilde ik niet.’

Hoe zagen je dagen er toen uit? ‘Ik lag de hele dag op de bank. Ik dacht: ik heb al mijn hele leven lang verdriet, misschien moet ik maar eens uithuilen, uitzieken. Ik kwam erachter dat al die therapieën die ik had ondergaan eigenlijk een manier waren geweest om het echt diepe verdriet nooit te hoeven voelen.’

Het verdriet van ‘ik ben niks waard’? ‘Ja, en dat gevoel van waardeloosheid zorgde voor veel verlatingsangst en een diepe angst voor eenzaamheid, waardoor mijn liefdesleven altijd erg ingewikkeld was.’

‘WAT IK ZOCHT IN AL DIE THERAPIEËN? EEN ANDERE KWALITEIT VAN LEVEN’



MARIAN IN HET KORT

Actrice, schrijfster en lifecoach Marian Mudder (Rotterdam, 1958) studeerde aan de Toneelafdeling van het Conservatorium in Antwerpen en aan de Amsterdamse Scriptschool. We kennen haar als Vera Prins uit de serie *Baantjer*, maar ze speelde ook in onder meer *Vrouwenvleugel* en *Westenwind*. Marian debuteerde in 2009 als auteur met *Gelukblind* en schreef daarna nog drie romans. Afgelopen voorjaar verscheen *Sofasessies, hoe therapie mij niet heeft geholpen en vooral waarom niet*, over Marians jarenlange zoektocht naar de juiste therapie. Hiervan is ook een solovoorstelling gemaakt die Marian zelf speelt vanaf half september. www.marianmudder.nl

Je had vijftig jaar lang een relatie met een verslavingsgevoelige man... ‘En ik werd heel vaak verliefd op andere mannen. Dat gaf natuurlijk alleen maar ellende.’

Hoe kwam je uit die crisis? ‘Toen dat gebeurde, was ik zevenenveertig. Ik had een dood hart en daar maakte ik me zorgen over. Ik voelde heel erg weinig meer. Twee jaar later ging ik voor *Drie op reis* naar Thailand. Ik zat op een prachtig tropisch eiland, maar kon alleen maar huilen. Dat was zorgwekkend. Ik ben na de opnames gebleven voor een detoxweek. Dat was een keerpunt. Alsof de ramen werden schoon-geveegd. Die ontgifting, een week sappen drinken, twee darmspoelingen per dag, had een enorm effect op mijn emotionele leven. Toen begon het herstel. Tijdens de detox was er verder niet echt veel te doen. Uit verveling las ik zo’n beetje alle boeken die

er voorhanden waren. Ik ging steeds beter begrijpen dat wat je eet een enorme invloed kan hebben op hoe je je voelt. Neerslachtigheid en angsten kunnen worden beïnvloed door te veel suiker. Ik at voor die tijd niet zo gezond. Ik snoepte enorm, want ik vond mezelf altijd te dun en schaamde me voor mijn lijf. Dat was echt een ding; ik durfde niet eens in mijn blootje voor de spiegel te staan. Dan helpt het wel dat je een man hebt die stapel op je is, maar je moet het ook zelf kunnen. Anders word je weer afhankelijk van hem. En voor je seksleven is het ook ontzettend belangrijk dat je jezelf een lekker wijf vindt. Doordat ik nu een beter hoofd heb, om het zo maar te zeggen, voel ik ook beter wat goed voor me is en wat niet. Vroeger ging er elke dag wel een plak chocolade in en dronk ik bijna dagelijks. Dat doe ik niet meer, omdat ik de prijs voel die ik ervoor betaal. Dat heeft ook zijn weerslag

op hoe je met mensen omgaat en met wíe je omgaat.’

De detox was dus een keerpunt. Hoe ging het verder? ‘Toen begon ik aan mijn eerste roman. Dat werd een heel licht, vrolijk boek, ook om mezelf op te krikken na al die ellende. Dat schrijven, het besef dat ik zo autonoom kon zijn, heeft me enorm sterk gemaakt. Als actrice ben je juist heel dienstbaar.’

Je leeft nu zonder man... ‘Ja, en dat vind ik op dit moment heerlijk. Soms ook niet, hoor, in de winter kan het best ongezellig zijn. Ik heb veel mannelijke vrienden, maar ik hoef niet zo nodig een relatie. Tijdens mijn crisis heb ik me voorgenomen dat ik op eigen kracht gelukkig wil zijn.’

Je bent negenenvijftig. Is dat een dingetje voor je? ‘Zit ik eindelijk lekker in mijn vel, begint het uit elkaar te vallen, haha! Maar ik ga wel steeds meer de schoonheid van het ouder worden inzien, hoor. In januari word ik zestig, ik kan niet wachten. Vijftig is het einde van iets, zestig juist het begin van iets.’

Waar leef je nu van? ‘Van acteren, schrijven en coachen. Het is maar net wat zich voor doet. En van dit boek wordt een voorstelling gemaakt, die ik alléén ga spelen.’

Het hele boek? ‘Jahaaaa, een onewoman-show!’

Ik ben erg benieuwd hoe ze dat gaat doen. Ik heb er nu al zin in. □

STYLING: PIETER VAN LOON / VISAGIE: BIANCA FABRIE



Jurk Ralph Lauren
via Zalando, pumps
uit eigen kast.