



MARIAN MUDDER (60) ging jarenlang gebukt onder angsten. Therapieën hielpen niets. Uiteindelijk werd ze toch gelukkig. Nu waarschuwt ze anderen voor het therapeutencircus. „Ik dacht potverdorie, wat heb ik al die tijd gedaan?”

Door onze redacteur **Joke Mat** Foto **Merlijn Doomernik**

‘Op een dag besloot ik niet meer naar mijn hoofd te luisteren’

Jarenlang combineerde Marian Mudder een glanzende carrière als actrice met een tobberig privéleven. Mudder, bij het grote publiek onder meer bekend van rollen in tv-series als *Baantjer* en *Vrouwenveugel*, toont die achterkant van het succes in haar eerste solo-voorstelling *Sofa* sessies, waarmee ze dit theaterseizoen door het land trekt. Ze doet het op lichte toon, aan de hand van de therapieën die ze volgde om van haar angst af te komen.

Dat waren er nogal wat, want ze probeerde alles. Van Speytherapie (waarbij ze met een mes moest insteken op een kussen dat haar vader voorstelde) en reïncarnatietherapie (waar ze leerde dat ze in de 14de eeuw als heks is verbrand) tot *bonding* (waarbij een wildvreemde vrouw bovenop haar kwam te liggen). De boodschap is helder: mensen, trap er niet in, het helpt allemaal niets.

Toch is Mudder (60) nu gelukkig en „klachtenvrij”, vertelt zij thuis in de Jordaan. De voorstelling (en een gelijknamig boek dat eerder verscheen) ontstond uit het gevoel dat ze een hoop tijd verspild heeft met die „niet-aflatende zelfverbetering”. „Ik dacht potverdorie, wat heb ik al die tijd gedaan? Als ik mijn angsten eerder had kunnen tackelen had ik meer kunnen genieten.” Ze serveert thee. Zwarte kat Binkie ligt onbeweeglijk op het witte langharige kleed.

Wanneer bent u voor het eerst in therapie gegaan?
„Rond mijn 27ste. Ik zat in een ingewikkelde relatie en was overal bang voor. Om afgewezen te worden, om onder een brug terecht te komen, om alleen over te blijven. Dat blokkeerde me volledig. Toch had ik ook een sterke herinnering aan mezelf als een wild en onbevreesd klein meisje. Ik was vier en liep met een vriendinnetje mee het pad langs het kanaal af. Kilometers ver, ik was totaal onbekommerd. Die levenslust voelde ik nog steeds maar het zat vast. Ik wilde mezelf bevrijden van mijn angsten en gelukkig worden.”

Hoe paktten therapeuten uw angsten aan?

„Veel therapie ging over het verleden. De tendens was: als je maar huilt en schreeuwt om wat er toen is gebeurd, dan ben je het kwijt. Maar in mijn geval was er vooral heel veel niet gebeurd. Ik heb me als kind leren verhouden tot emotionele armoede, waardoor ik als volwassene met twee linkerhanden in het leven stond.”

Hoe ziet dat eruit, emotionele armoede?

„Mijn moeder knuffelde niet, praatte niet, ze was koud. Van mijn vader kwam wel iets van gevoel. Hij las me voor, bracht me naar bed. Maar hij praatte ook niet, hij was súper gesloten. Ze praatten ook niet met elkaar. Er werd alleen maar gewerkt. Mijn vader was optisch-glasbewerker, hij maakte prisma’s. Mijn moeder was huisvrouw, soms nam ze een baantje bij V&D. Ze was aan het werk of ze was moe. Ze lachte nooit. Dus hoe was het bij ons thuis: niet gezellig.

„Elders wel, dat ging je zien natuurlijk. Een moeder van een vriendin maakte toastjes met schelvislever. Wow. Een andere moeder deed spelletjes met ons. Fantástisch.”

Hoe kwam u uit die jeugd tevoorschijn?

„Ik had de sociale vaardigheden van een tor en een minderwaardigheidscomplex van hier tot Tokio. Ouders dienen ook als klankbord. Als je geen enkele weerklank krijgt, denk je als kind alleen maar: ik ben raar. Ik vond het moeilijk om me te bewegen in de wereld. Ik was stil, teruggetrokken. Omdat ik wel een trots hoofd heb werd ik vaak voor arrogant versleten. Het enige wat mijn ouders geprobeerd hadden was mij voor

Actrice

Marian Mudder (1958) is actrice en schrijfster. Ze

groeide op in Overschie, Rotterdam, en werkte aanvankelijk als stewardess en secretaresse. Nadat ze was begonnen met acteren volgde ze als dertiger de toeneelopleiding aan het conservatorium van Antwerpen.

Ze werd landelijk bekend door haar rollen in de tv-series Baantjer en Vrouwenveugel.
Op televisie was ze daarnaast onder meer te zien in *Westenwind*, *Voetbalvrouwen*, *Verborgene gebreken* en *Flikken Maastricht*. In het theater stond ze onder meer naast John Kraaijkamp sr. in *Gauwe Handjes* (2003) en speelde ze samen met Kees Hulst in *Mensenkinderen* (2010).

álles te beschermen. Dus ik ben ook heel wild geworden. Drinken, drugs gebruiken. Ik dacht: dat is het leven. Liefde was ook altijd ingewikkeld. Zodra iemand heftige emoties opriep, dacht ik: ik hou van hem. Ik zag angst en pijn voor liefde aan.”

Hadden de therapieën geen enkel effect?

„Met elke nieuwe therapie werd ik me meer bewust van mijn valkuilen, zwakheden, afweermechanismen. Daardoor werd ik er steeds beter in me te verhouden tot ongezonde situaties en ongezonde mensen. Oké, ik kan nu met deze man omgaan zonder dat ik ruzie heb. Maar het was nog steeds een man die niet goed voor me was.

„Er was in die therapieën altijd sprake van hiërarchie, wat een heel verkeerd uitgangspunt is. Iedereen die naar een therapeut gaat voelt zich een sukkel. Als de therapeut een hogere positie heeft, een allesweter is, maakt dat het nog veel moeilijker. Als ik naar een therapeut ging kleepte ik me netjes aan. Dan zit daar een heel keurig vrouwtje een keurig verhaal te vertellen. Ik denk dat sommige mannelijke therapeuten daar wel van in de war geraakt zijn. Dat is toch een leuke vrouw, zit leuk te praten, niks aan de hand. Er is nu een trend dat therapeuten ook iets over zichzelf mogen vertellen. Dat vind ik heel goed. Dat je voelt: de therapeut is ook een mens.”

De Speytherapeut legde zijn hand op uw kruis. Was dat een MeToo-ervaring?
„Ik heb het wel als MeToo-ervaring op Facebook gezet, maar ik heb me toen niet aangerand gevoeld. Ik dacht dat het erbij hoorde, ik kan me ook voorstellen

dat hij echt vond dat hij goed bezig was. Hij ging op zoek naar of ik verkracht was in de wieg. Diezelfde therapeut heeft ook mijn zwager behandeld. Die zei tegen hem: ik ben zo boos op mijn vrouw, ik kan het huis wel in brand steken. Zei hij: moet je doen. En hij hééft het gedaan. Eerst de antieke huisraad naar de tuin gesleept en toen de fik erin.”

Zitten er bij Sofasessies veleens therapeuten in de zaal?

„Heel soms. Bram Bakker kwam kijken, die vond het hartstikke goed. Anderen vinden het ‘interessant’. Zeggen: er zijn ook wel goede therapeuten hoor. En dat is ook zo. Godzijdank. Laten we op internet vijf sterren achter hun naam zetten.”

Was er voor u een therapie die wel hielp?

„Ik heb veel aan acupunctuur gehad. Dat helpt je lichaam en geest sterker te maken. Een heel goede therapeut heeft met EFT (Emotional Freedom Technique) mijn angsten aangepakt.

„Maar wat mij uiteindelijk echt heeft geholpen is dat ik heb geleerd mijn eigen gedachten niet te geloven. Ik hoorde mezelf maar zeggen dat ik alles verprutst had. Op een dag dacht ik: wie zegt dat ik hiernaar moet luisteren. Het was in een hotelkamer in Wenen. Ik zou Klimt gaan bekijken maar het regende heel hard. Ik heb toen letterlijk gezegd: ik neem een sabbatical van mijn hoofd.

„Nog steeds schiet ik veleens in de stress, maar ik kan het *handelen* als het gebeurt. Ik voel me eindelijk een normaal funtionerend mens.”

Heeft dat nog iets opgeleverd in de liefde?

„In zoverre dat ik geen relatie heb. Dus ook niet uit angst een relatie ben aangegaan. Als ik verliefd word, wordt dat wel de lakmoesproef. Liefde is voor mij het engste, het geeft de meeste stress. Maar ik geloof dat ik ook niet meer zo snel verliefd word. Dat is niet erg. Liefde is ontregelend. Ik wil niet meer ontregeld worden op de verkeerde manier.”

Marian Mudder speelt de voorstelling ‘Sofasessies’ nog tot 19 mei in diverse theaters. Zie voor de actuele speellijst: marianmudder.nl/acteren

‘Er is altijd een hiërarchie. Iedereen die naar een therapeut gaat voelt zich een sukkel’