

FOTOGRAFIE: HAROLD PEREIRA

‘Ik wil mensen de juiste weg wijzen’

We kennen haar allemaal als actrice uit succesvolle series als *Vrouwenvleugel* en *Baantjer*. Maar tegenwoordig is **Marian Mudder** vooral therapeut. En is ze een stuk gelukkiger.

TEKST: BRAM DE GRAAF

Ze was een jaar of tien, vertelt Marian, en met haar ouders op bezoek bij verre familie op een boerderij. "Zij dronken koffie met die vreemde mensen, ik ging verderop in de tuin op een stoel zitten. De boerderijkat sprong op mijn schoot en nestelde zich daar. Voor het eerst van mijn leven voelde ik me zielsgelukkig. Het had met innerlijke rust had te maken, begrijp ik nu. Ik heb lang gezocht naar dat gevoel – een gevoel dat ik goed kende, want ik heb altijd een groot vermogen tot gelukkig zijn gehad. Maar telkens ontglipte het me weer en dan zakte ik weg in een milde depressie. Sinds een paar jaar is die innerlijke rust de grondtoon van mijn leven geworden."

In haar knusse appartement in de Amsterdamse Jordaan heeft Marian kaarsjes aangestoken. Er hangt een serene sfeer. Begin dit jaar verscheen haar boek *Wat ik eerder had willen weten* waarin ze haar kennis deelt van een jarenlange zoektocht om haar angsten te overwinnen en geluk te vinden. "Ik had dit al aan het begin van mijn carrière als coach en therapeut in angstproblematiek willen schrijven", zegt ze. "Toen had ik al een document aangemaakt met als werktitel: 'Houden van jezelf, zo doe je dat?'"

Die carrière begon in 2007, toen ze zich had laten omscholen tot coach. "In gesprekken met cliënten kwam ik erachter dat ze in essentie allemaal hetzelfde probleem hadden: ze hielden niet van zichzelf. Maar een boek erover schrijven, kwam er maar niet van. Het was voor mij ook een proces om hardop te durven zeggen: 'Ik ben therapeut en heb iets te melden.' Ik was nog volop met acteren bezig en was bang dat ik dan geen rollen meer zou krijgen. Ik was er nog niet aan toe om de wereld te vertellen dat mijn acteercarrière klaar was."

Want ja, daar kennen we Marian van: als Nathalie Tellegen in *Vrouwenvleugel* en Vera Prins in *Baantjer*. "Acteren was een grote liefde die ik heb moeten leren loslaten. Dit is mijn nieuwe liefde, en beter voor mij." ►

‘Ik heb lang gezocht naar innerlijke rust’

‘Ik ben goed zoals ik ben. En daardoor ben ik gelukkig’

Verschillende meisjes

“Ik ben veel verschillende meisjes geweest”, zegt Marian over haar jeugd. “In mijn eerste herinneringen was ik een ontzettend blij en volstrekt onbeveng en onbevreesd kind. Ik kon hele dagen kikkervisjes vangen, was helemaal zen.”

Wanneer raakte je dat geluksgevoel kwijt?

“Dat ging geleidelijk. Het werd steeds vaker overschaduwd door enerzijds depressie en anderzijds chronische stress. Naarmate ik meer in de maatschappij terecht kwam en mijn wereld groter werd, werd dat erger. Vooral op de middelbare school.”

Hoe manifesteerde zich dat?

“Door enorme faalangst en mensenschuwheid. Een diepe onzekerheid.”

Waar kwam dat vandaan?

“Voor een deel zat het in mijn genen. Kinderen nemen psychologische patronen van hun ouders over, en ik had snel door dat dat ook bij mij het geval was. Mijn moeder was een stresskip, mijn vader een sombere, gesloten man die last had van depressies. Soms bleef hij dagenlang in een donkere slaapkamer. Mijn ouders zwegen tegen elkaar en ik probeerde aan tafel lolli te doen zodat ze weer zouden praten. De mediator zat er als jong in, haha. Maar achteraf was het een zware last.”

Moest je leren van je ouders te houden?

“Van mijn moeder zeker, van mijn vader hield ik wel ontzettend veel – ik was een echt vaderskindje. Hij overleed in 1997. Mijn tien jaar jongere moeder had geen sociaal leven en ik ging voor haar zorgen. Dat resulteerde in een betere band.”

Welke levensles trok je uit die jeugd?

“Niet alleen een levensles, een hele levensinstelling: zo wil ik het in ieder geval niet. Mijn vader zei toen ik vrij jong was al: ‘Nooit trouwen, nooit kinderen krijgen. Het huwelijk is een gevangenis, er zijn al te veel mensen op de wereld. Als je kinderen krijgt, is je leven voorbij.’ Mijn ouders zeiden regelmatig dat ze geen kinderen zouden willen krijgen als ze het over mochten doen. Ik was een onbedoeld nakomertje en voelde me compleet ongewenst.”

Maakt je dat hard of kwetsbaar?

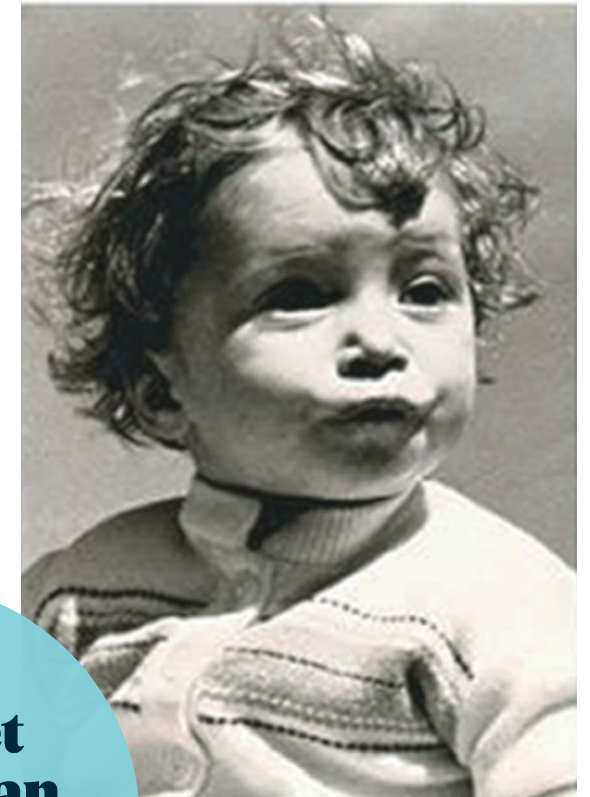
“Extreem kwetsbaar.”

Wat doe ik eigenlijk?

Als tiener wilde ze begrijpen wat er in haar leven gebeurde. In eerste instantie koos ze voor een studie psychologie. “Vond ik bloed-interessant.” Om een jaar later toch over te stappen naar een toneelopleiding. “Kok had ook gekund, ik wist gewoon niet goed wat ik wilde. Maar acteren ▶

Levensloop Marian Mudder

- 1958 op 8 januari geboren in Rotterdam
- 1978 studie psychologie
- 1979 toneelopleiding aan het conservatorium in Antwerpen
- 1986 debuteert als actrice in toneelstuk *De lente*
- 1988 eerste grote televisierol in *Medisch Centrum West*
- 1995 begint aan haar bekendste tv-personages Nathalie Tellegen in *Vrouwenvleugel* en Vera Prins in *Baantjer*
- 2007 wordt coach en therapeut op het gebied van angstproblematiek
- 2009 debuteert als romanschrijfster met *Geluksblind*
- 2017 *Sofasessies, hoe therapie mij niet heeft geholpen en vooral waarom niet komt uit*, gevolgd door de gelijknamige onewomanshow
- 2022 *Wat ik eerder had willen weten* verschijnt



Uit het leven van Marian Mudder



had ook met psychologie te maken. En als actrice kon ik iemand anders zijn. Ik vond het heel interessant om rollen uit te spitten." Ze hoopte dat ze zich als succesvol actrice beter zou voelen. "Dat ervan me gehouden zou worden, ik geliefd zou zijn en de moeite waard. Maar dat gebeurde niet. Dat was een belangrijke levensles: als je jezelf niet de moeite waard vindt, kun je doen wat je wilt, maar dat gevoel gaat daardoor niet weg. Dat moet je op een andere manier aanvliegen."

Wilde je met acteren ook je ouders laten zien dat je de moeite waard was?

"Mijn vader vond het verschrikkelijk dat ik acteerde. Toen ik in Medisch Centrum speelde, zei hij: 'Weet je wel wat je echt wilt?' 'Ja, acteren', zei ik. 'Nou, dan mag je wel de sterren van de hemel spelen.' Waarop mijn moeder, die wel trots was, zei: 'Dat doet ze toch.'"

Je zoektocht duurde bijna twintig jaar. Wat leerde je daarvan?

"Dat er ontzettend veel bullshit over angststoornissen bestaat. Daarom schreef ik dit boek: om dat mensen te besparen. Toen ik in 1986 voor het eerst in therapie ging wisten ze nog helemaal niets over angst, en dat het allemaal over oude pijn gaat. Nu ligt alle informatie op straat. Dus als

je die weet te vinden is dat heel fijn. Ik wil mensen de juiste weg wijzen. Het geheim is jezelf accepteren zoals je bent, het voelen van oude pijn en verwerken. Dat is een innerlijk proces geweest, waarbij ik heel veel gehad heb aan EFT (Emotionale Freedom Techniques). Ik hou nu wel van mezelf, omdat ik mezelf niet meer afwijs. Ik weet: ik ben goed zoals ik ben. En daardoor ben ik gelukkig."

Als je deze kennis in 1986 had gehad, hoe had je leven er dan uitgezien?

"Dan was ik nu misschien gelukkig getrouwd geweest, zonder kinderen. Ik had al vrij snel door dat dat niet mijn ding was. Wel dieren. Het is altijd mijn droomleven geweest: op een boerderij wonen met een man waar ik veel van houd, omringd door dieren." Ze wijst naar het zonnige terras buiten. "Dit is mijn boerderijtje, zeg maar. En ik heb ook een kat."

Wat heb je geleerd over geluk?

"Veel mensen denken dat geluk ligt in materiële zaken. Echt diep geluk gaat over iets heel anders. Dat gaat over oké zijn met jezelf en het leven. Ik word heel gelukkig met wat ik nu aan het doen ben. Mijn steentje bijdragen aan het ietsje beter maken van deze wereld. Ik heb een medicijn gemaakt en dat medicijn werkt. Als acteur worstelde ik altijd met de vraag: wat doe ik nu eigenlijk? Collega-acteurs zeggen vaak: 'Ik maak mensen blij.' Ik voelde dat niet zo. Blijkbaar had ik vooral behoefte aan zingeving. Misschien is dat wel de belangrijke levensles geweest: als iets me gelukkig maakt, is het zingeving." ●

'Als iets me gelukkig maakt, is het zingeving'

WAT IK
EERDER HAD
WILLEN
WETEN OVER
ANGST, ZELFLIEFDE
EN ACCEPTATIE
MARIAN MUDDER

AL
15.000 EX.
VERKOCHT

Wat ik eerder had willen weten

Omdat Marian last had van angst en onzekerheid probeerde ze jarenlang alle mogelijke therapieën en las talloze zelfhulpboeken. In dit boek deelt ze het beste van wat ze aan kennis en wijsheid heeft vergaard. Het staat vol kleine en grote liefdevolle duwtjes in de richting van een zorgelozer leven. Marian heeft ook een online cursus EFT (Emotional Freedom Techniques) gemaakt. EFT is een stresshanteringsmethode die je op jezelf kunt toepassen. www.marianmudder.nl

€ 20,99 | AmbolAnthos uitgevers

