

SOFASESSIES

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van  
de nieuwste boeken van Ambo | Anthos *uitgevers*  
via [www.amboanthos.nl/nieuwsbrief](http://www.amboanthos.nl/nieuwsbrief).

MARIAN MUDDER

# SOFASSESSIES

Hoe therapie mij niet heeft geholpen  
en vooral waarom niet

Ambo | Anthos  
Amsterdam



ISBN 978 90 263 3759 8

© 2017 Marian Mudder

Omslagontwerp Bloemendaal & Dekkers

Omslagillustratie © Rayzor Sharp

Foto auteur © Harold Pereira

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

'The reason you want to be better  
is the reason why you aren't.'

Alan Watts



Mijn eerste inzicht kreeg ik tijdens een lollige bui. Ik was vijftien en zat op een feestje. Het viel me op dat ik me anders voelde dan ik gewend was. Ik voelde me zonder duidelijk aanwijsbare reden goed, met als gevolg dat ik even deed waar ik zin in had. Zonder erover na te denken. Iets wat ik nogal veel deed, nadenken. Ik was een kort moment onbeschaamd mezelf. Het viel me op dat ik anderen aan het lachen maakte, dat het leuk was als ik onbeschaamd mezelf was. Het gebeurde in een onbewaakt moment, heel even hield ik mezelf niet in de gaten. Zo wilde ik vaker zijn. Alleen lukte het me meestal niet.

Korte tijd later kocht ik mijn eerste zelfhulpboek. Het was een langwerpige, roze boekje vol tegeltjeswijsheden. Er stond een vaas bloemen op de voorkant en van de inhoud is me slechts één spreuk bijgebleven:

Begin de dag van morgen niet met de scherven van gisteren.

Het leek me slim, het leek me wijs, maar het leven voelde voor mij alsof ik de scherven van alle dagen achter me aan

sleepte en ik had geen idee hoe ik van die ballast af moest komen. Dus: ja! Begin de dag vooral niet met de scherven van gisteren. In mijn hoofd werd dat meteen gevolgd door: Maar Hoe Doe Je Dat In Godsnaam? Een paar jaar later verscheen het boek *Niet morgen maar nu* van Wayne Dyer. Ik woonde intussen samen en was chronisch vermoeid. (En als je nou denkt: Zouden die twee dingen met elkaar te maken hebben? Dan zeg ik: 'Jazeker.' Alleen wist ik dat toen nog niet.) Ik had last van angsten, was depressief, voelde me zelfs te beroerd om te stofzuigen (iets wat ik normaal gesproken met mijn moeder als vlijtig voorbeeld vrij fanatiek deed) en vroeg me af hoe ik uit deze lethargie zou kunnen ontwaken. Ik las het boek van Dyer en herkende van alles. Ik herinner me nog de begrippen 'immobiliteit' (dat leek me van toepassing, ik was immobiel, niet in staat om in actie te komen) en 'tobben' en dat je dat vooral niet moest doen. Daar zat iets in. Tobben deed ik veel. Maar hoe stop je ermee? Ik kan me niet één concreet advies herinneren. Of ik was zo'n toberd dat ik die hoofdstukken misschien wel had gelezen maar niet bewust tot me had genomen. Want dat is de ellende als je tobt: het maakt je blind voor mogelijkheden, voor oplossingen, voor een andere manier van denken. Tobben is *a state of mind*. Van tobben wordt niemand blij of beter en al helemaal niet vrolijk. Dat was ik dan ook niet toen ik *Niet morgen maar nu* las.

'Nu', ook zoiets. Ik had nog nooit van het 'nu' gehoord. Ik werd dermate in beslag genomen door denken over 'hoe moet het verder met mij?' en 'hoe heeft het zover kunnen komen?' dat ik aan 'nu' niet toe kwam. Ik begreep dat het goed was om 'nu' te beginnen met dingen anders te doen maar het ontbrak me heel erg aan 'hoe'. En ik begreep ergens (als je tobt ben je niet op zijn slimst, kan ik je melden)



ook nog wel dat in het 'nu' leven beter was dan tobben over de toekomst. Maar wat als je als de dood bent voor de toekomst? Als die voelt als een zwart gapend gat waarin je verzwolgen zult worden, waar gevaar dreigt, en je dat gevaar probeert te bezweren door erover te tobben?

Jaren later viel het me op dat ik, nadat ik een keer speed had gebruikt, dingen tegen mensen zei die ik anders nooit had durven zeggen. Speed was geweldig, ik was ontspannen en gevat. Ik had het onbekommerd naar mijn zin. Onbevreesd stapte ik op mensen af en begon een gesprek met ze, iets wat in het normale leven ondenkbaar was. In het normale leven voerde ik telefoongesprekken door eerst een briefje te schrijven en dat voor te lezen. Onder invloed van speed had ik geen last van mezelf en van ondermijnende gedachten als: hij of zij zal me wel stom vinden. Er was iets weg. Mijn angst om er te zijn was weg. Ik dacht niet, ik deed. De handrem was eraf. Ik voelde me vrij. Jules Deelder zei ooit in een interview: 'Speed gaf me het gevoel waar ik naar op zoek was in het leven.' Ik begreep wat hij bedoelde. Ik werd er lekker 'never mind' van, het leven kreeg een hoog Fukitol-gehalte. Natuurlijk wist ik dat het gebruik van speed heel ongezond was, dat op termijn mijn tanden uit mijn mond zouden vallen, en ik was ijdel, zuinig op hoe ik eruitzag. Niet dat ik enorm onder de indruk was van mijn voorkomen, maar wat ik had, wilde ik behouden. Toen bedacht ik: dit zit in me, het komt er alleen niet zo makkelijk uit. En ik besloot: ik wil zo durven zijn zonder een pilletje. Ik wil mezelf kunnen zijn zonder angst. Ik wilde mijn angsten overwinnen en onbevreesd door het leven huppelen. Ik was ervan overtuigd dat het niet de bedoeling kon zijn om overal bang voor te zijn. Bovendien zag ik elke dag

wat angst aanricht in onze maatschappij en daar maakte ik me druk over. Onder het credo 'verander de wereld, begin bij jezelf' begon ik aan mijn reis.

Ik ging in therapie. Therapieën die beloofden dat ik 'mijn ware zelf' zou ontdekken en die me zouden bevrijden van beperkingen en lastige eigenaardigheden. Ik probeerde van alles, van regulier tot alternatief, van praattherapie tot rebirthing. Niets hielp. Uiteindelijk, na veel omwegen, ben ik het een en ander op het spoor gekomen. Ik geloofde in volledig herstel en heb gelijk gekregen, maar ik heb er veel te lang over gedaan.

Ik wil je vertellen over deze psychologische reis (waarbij ik mezelf overigens niet zal sparen). Het zou je kunnen helpen om de binnenbocht te nemen.

Ik kom er niet onderuit er een persoonlijk verhaal van te maken, anders wordt het een onbegrijpelijke janboel. Daar excuseer ik me nu alvast voor. Ook jegens de betrokkenen, want een verhaal maak je zelden alleen.

Goed. Het was 1985 en ik had last van angsten en depressies. De manier om daar vanaf te komen leek mij: in therapie gaan.

Zo gezegd, zo gedaan.

## HET RIAGG

*De Regionale Instelling voor Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg is een instelling voor geestelijke gezondheidszorg waar mensen terecht kunnen met psychosociale en psychiatrische problemen.*

Mensen met psychologische problemen en weinig geld konden in de jaren tachtig bij het RIAGG terecht. Ik was zevenentwintig en behoorde tot die groep mensen met weinig geld die niet lekker in hun vel zaten. Ik kreeg een maatschappelijk werker toegewezen, zijn naam weet ik niet meer, laten we hem Johan noemen. In mijn herinnering was het een echte Johan. Een Johan van het kleurloze soort. Vrij snel werd duidelijk dat we elkaar niet begrepen. Dat zal ongetwijfeld aan mij hebben gelegen. Al vind ik wel dat iemand door moet vragen. Waar rook is, is vuur. Iemand gaat niet voor zijn lol naar het RIAGG, dan zal er allicht iets aan de hand zijn. Een van de problemen waar ik mee kampte was dat ik me niet kon uiten, ik kon me niet openstellen. Dat is toch een beetje een probleem als je in therapie gaat. Want hoe vertel je dan wat er mis is? Als je niet kunt vertellen wat je voelt en denkt? Als je

alleen weet dat je je niet goed voelt, je niet gelukkig bent, en dat wel wilt zijn? Ik vond het moeilijk om me geliefd te voelen en intieme relaties aan te gaan. En ik had gevoelens van eenzaamheid, er niet bij horen, een buitenstaander zijn.

Johan vroeg wat er aan de hand was.

‘Ik ben niet gelukkig.’

‘Hoe denk je zelf dat het komt?’

‘Dat weet ik niet.’ Als ik het wist, zou ik er wel wat aan doen: een nieuwe vriend zoeken. Iets aan mijn haar doen. Verhuizen naar een ander land.

Concreet advies, dat was misschien wat ik eigenlijk zocht. Ik kende alleen geen mensen in mijn omgeving die mij van advies konden dienen. Ik wist niet hoe ik moest leven en ik had geen ouders aan wie ik dat kon vragen. Die waren zelf ook niet al te best in leven, dus ik had het niet van een vreemde.

Zoveel wist ik wel, dat ik mijn problemen niet van een vreemde had. Ik zag ze terug bij mijn ouders: mijn vader was gedepimeerd, mijn moeder angstig. En hun relatie zat zo in elkaar dat ze elkaar de schuld konden geven van hun eigen ongemak (je moeder is bang, je vader ligt op bed) dus dat was goed geregeld. Zo hadden ze geen last van zichzelf, maar alleen van elkaar.

En ik had last van hen, hun angsten en depressies zag ik terug bij mezelf en ik wilde ervan af. Ik was de enige in het gezin die naar zichzelf keek, die zich vragen stelde bij haar eigen gedrag. Uit pure verveling waarschijnlijk. Mijn zus en broer waren allebei een stuk ouder en al vroeg het huis uit. Mijn ouders waren moe of aan het werk, dus thuis was er maar één iemand met wie ik kon praten: ikzelf. Als kind fantaseerde ik dat het een lieve lust was. Ik heb dan ook een

heel gelukkige jeugd gehad. Dat die zich voornamelijk in mijn eigen hoofd afspeelde mag de pret niet drukken.

## Jane Bond

Zodra ik thuiskwam, begon mijn fantasieleven. Ik speelde Jane Bond uit de gelijknamige strip in de *Tina*, een geheim agente die haar tegenstanders op listige wijze onschadelijk wist te maken met een giftige poederdoos en die uit rijdende treinen kon springen. Een omgevallen boom vlakbij ons huis deed dienst als paard en ik gaf hem de sporen omdat ik achterna werd gezeten door boeven. O ja, en ik was getrouwd. En niet met zomaar iemand, nee, ik was getrouwd met Paul McCartney. Misschien dat mijn volwassen leven daarom nogal tegenviel.

Paul en ik hadden in mijn fantasie geen kinderen maar wel echtelijke ruzies. Om hem te pesten sprong ik in een gehaakte bikini (lees: doorzichtig en dus schandalig) in zee, waar hij dan boos om werd. Jaloers natuurlijk. En dat alles speelde zich af op een jacht voor de kust van Zuid-Frankrijk.

Ik was een jaar of zes toen ik dit bedacht, geen idee waar ik het allemaal vandaan haalde. Ik speelde het vol verve door van mijn stapelbed te springen. Of ik bedacht dat we werden achtervolgd en ik mijn enkel kneusde en hij mij moest achterlaten, en ik heldhaftig zei: 'Laat mij maar liggen, je moet jezelf redden!' Jaren later zou ik eenzelfde scène zien in *The English Patient*. Waarom ik niet fantaseerde van een levenslang abonnement op De Efteling of dagen rollebollen in een ballenbak, ik weet het niet. Oké, de ballenbak was nog niet uitgevonden, maar ik had genoeg verbeelding om hem zelf te verzinnen.

We – Paul en ik – woonden natuurlijk in een villa met een halfronde, witte leren bank en een geheime kamer waar alleen ik de toegang tot had. In die kamer stond een eenpersoonsbed. Voer voor psychologen zou ik zeggen, maar geen psycholoog die dit verhaal ooit uit me gekregen heeft. Ook Kleurloze Johan niet. Het leek niet belangrijk. Het is niet in me opgekomen om het te vertellen en Johan vroeg er niet naar.

Ben ik gaan fantaseren omdat ik bang was voor het leven? Dat geloof ik niet. Ik ben gaan fantaseren omdat ik me te pletter verveelde. Omdat ik een leuker, spannender, avontuurlijker leven wilde dan ik had, omdat ik wilde ontsnappen aan wie ik was. In mijn fantasieën was ik mooi en geliefd, zonder er moeite voor te hoeven doen. In mijn fantasieën was ik niet alleen, thuis wel. Toen ik heel klein was, schenen mijn broer en zus ruzie met elkaar te maken om wie er met me mocht spelen. Daar heb ik helaas geen enkele herinnering aan. Mijn fantasie was een medicijn tegen de eenzaamheid en de onderhuidse spanningen binnen ons gezin.

Het boterde niet tussen mijn broer en mijn vader, niet tussen mijn zus en mijn broer, niet tussen mijn vader en mijn zus. Wanneer mijn ouders het huis verlieten zat mijn zus binnen vijf minuten mijn broer met een pan achterna en riep ik 'hup Mieke, hup Mieke!' Er was altijd iemand boos op een ander. Wanneer mijn ouders ruzie hadden, werd er niet gegild, maar sloot mijn vader zich dagenlang op in de slaapkamer met de gordijnen dicht. Er hing voortdurend een donkere wolk boven ons gezin, een wolk van spanning, ruzie, onvrede. Er werd weinig gelachen. Mijn vader had geen gevoel voor humor en mijn moeder was zo op mijn vader gericht dat ze vergat dat ze humor had. Er was zel-

den gillende ruzie, maar warm en gezellig was het evenmin.

Ik heb mijn moeder later weleens verweten dat plezier maken geen geld kost, dat er ook gezongen kon worden tijdens de afwas, zoals ik bij vriendinnetjes zag, jaloers als ik was op hun vrolijke moeders die lol konden maken. Toen sprak mijn moeder de onsterfelijke woorden: 'Maar dat moet je wel kunnen.' Mijn hart brak.

Mijn ouders waren niet zo goed in lol maken, in genieten en ze waren niet zo geschikt voor de rol van opvoeders. Mijn moeder zag overal problemen en mijn vader was ook al geen zonnestraaltje, dus het is me met de paplepel ingegoten. Mijn ouders waren goed in overleven. Maar ik wilde léven.

Naarmate ik ouder werd, fantaseerde ik minder. Leven in de echte wereld viel me zwaar. Of laat ik het anders zeggen: de angst voor het leven viel me zwaar. Overleven gaat vanzelf, daar zijn mensen heel goed voor uitgerust, en dat konden mijn ouders ook prima, maar leven? Ik las boeken van mensen die het leven leken op te vreten, Jan Wolkers, Erica Jong, mensen die wilde seks hadden, die dolverliefd waren en die de strubbelingen met een mes tussen hun tanden leken aan te gaan.

Waarom kon ik dat niet? Waarom lag ik als twintiger in bed met mijn hoofd onder de dekens? Als ik naar Amsterdam ging, om op het huis van een vriendinnetje te passen, lag ik twee dagen in bed voor ik de straat op durfde om een pak melk te kopen.

Ik kon niet benoemen waar ik bang voor was. Tussen mij en de wereld hing een gordijn van angst. Mist. En in die mist verdwaalde ik.

## Aspirientjes

Alle bestsellers op het gebied van zelfhulp heb ik gelezen. Ik kreeg inzicht in mezelf en ging steeds beter begrijpen wat er mis was. De ‘waarom voel ik me zo belabberd’-vraag werd beantwoord, maar de boeken boden geen soelaas als het ging om ‘hoe ga ik me beter voelen’.

De meeste zelfhulpboeken zijn als aspirientjes. Ze nemen even de pijn weg zonder het onderliggende probleem aan te pakken. Je koopt tijdelijke verlichting en daarmee een kortdurend gevoel van euforie. Als je doet wat er in het boek staat, zal de pijn afnemen, zo luidt de belofte. Het is de belofte zelf die pijnstillend werkt. Het zijn symptoombestrijders.

De wortel ligt in de meeste gevallen in je onderbewuste en dat is veel sterker dan wat je met je bewustzijn probeert te bezweren. Daarom werken zelfhulpboeken niet. Ze beloven: ‘Nu wordt alles beter’, maar het gebeurt nooit. Ze zijn niet volstrekt nutteloos, je steekt er altijd wel iets van op. Maar tegelijk versterken die boeken zelfverwijt, zelfafwijzing en schaamte en het gevoel dat er iets mis is met je. *I want to live more and I want to love more*, schreef ik in mijn dagboek. Ik had alleen geen flauw benul hoe. Vandaar mijn bezoek aan het RIAGG.

## De papepel

Johan sloeg zijn benen over elkaar. Hij maakte een onzekere indruk, als iemand die zelf wel wat hulp kon gebruiken. Zenuwachtig zat hij met zijn handen te friemelen, zijn nagels waren afgekloven.



‘Misschien hoort het er wel bij,’ zei ik. ‘Bang zijn. Misschien hoort het wel bij mens-zijn.’

Johan knikte, geen idee of hij snapte wat ik bedoelde. En omdat ik was wie ik was, liet ik het daarbij.

Ik zei het in de hoop een zinnig gesprek te beginnen zodat ik hem kon uitleggen dat heel diep vanbinnen een stemmetje in mij zei dat het niet zo hoefde te zijn, dat het beter, anders kon. Ik kon niet geloven dat ik op aarde was gekomen om me zo beroerd te voelen. En waarom was er geen angst geweest toen ik kind was? Als kleuter stapte ik open en onbevangen overal op af, liep met vriendinnetjes die veel te ver weg woonden mee naar huis. Tijdens onze vakanties ging ik met mijn emmertje en schepje op pad om urenlang kikkervisjes te vangen en vervolgens liep ik ieder vakantiebungalowtje binnen om ze te laten zien. Ik was vier, wat kon me gebeuren? Door deze gedachte moest ik aan een foto van mij en mijn vader denken.

Ik ben een jaar of twee en lig in zijn armen terwijl hij blij lachend naar me kijkt. De foto ontroerde me omdat ik mijn vader niet vaak zo blij heb gezien. Ik heb altijd geweten dat ik hem blij maakte (dat deed ik dan ook naar hartenlust), mits ik ‘leuk’ deed, en dat hield in: lief, vrolijk en doen wat hij wilde, kortom: een braaf meisje zijn. Hij was niet zo heel goed in onvoorwaardelijke liefde. Daar kon hij niks aan doen. Hij deed wat hij kon en vooral wat hij had geleerd. Kinderen kopiëren het gedrag van hun ouders, zo gaat het bij dieren en zo gaat het bij mensen. Behalve het genetisch materiaal krijg je ook de overtuigingen, conditioneringen en andere psychologische patronen van je ouders met de paplepel ingegoten. Of je wil of niet. Heb je goede ouders, dan heb je geluk, heb je ouders die het wat minder goed snappen, dan heb je pech.

Mijn ouders hadden pech. Ze kwamen allebei uit een arm gezin in een harde tijd, de handen moesten uit de mouwen worden gestoken. Zo waren ze opgevoed en zo deden zij het ook. Voor liefde was geen tijd en geen ruimte. Ze waren emotioneel gewoon niet zo intelligent. Ik denk niet dat de term 'emotionele intelligentie' gangbaar was in die jaren. Ik durf te wedden dat Koos Postema, Willem Duys en Mies Bouwman nooit een zin hebben uitgesproken waarin 'emotioneel intelligent' voorkwam. Mijn ouders zijn in een andere tijd opgegroeid dan ik. De wereld waarin ik leefde begrepen ze niet. Zij kwamen uit een tijd waar weinig aandacht werd besteed aan gevoelens en ik werd in mijn jeugd, met name door muziek en televisieseries, ondergedompeld in gevoel.

Ik weet heel zeker dat mijn vader alles heeft gedaan wat binnen zijn mogelijkheden lag om ons te geven wat we nodig hadden. Maar als je zelf kampioen behoeftes ontkennen bent, omdat je dat op jonge leeftijd hebt geleerd, omdat je in diepe armoede leefde, zowel financieel als emotioneel, dan valt er niet zoveel te geven. Je kunt niet geven wat je niet hebt. Dus laat ik dit voorop stellen bij alles wat ik vertel: mijn ouders hebben hun stinkende best gedaan. Hadden ze beter geweten, dan hadden ze het anders gedaan. Dat geldt trouwens voor vrijwel iedereen op deze aardbol. Iedereen doet wat hij denkt dat goed is. Daar kan iemand anders dan heel anders over denken en dan heb je in het beste geval een argument en in het slechtste geval een oorlog, maar iedereen doet wat hij denkt dat goed is. Dat is soms moeilijk te bevatten als je naar het nieuws kijkt, maar het is echt zo.

Het is dus een schattige foto. Mijn vader kijkt naar mij en ik kijk in de camera. Onvoorwaardelijk. Onbevreesd. Grote

bruine ogen, breed lachend en stikgelukkig zonder het te weten. Dat is zo leuk aan kind zijn, je bent nog een diertje en dieren zijn wat ze zijn en denken er verder niet over na. Waar is dat meisje gebleven, vroeg ik me af als ik in de spiegel in mijn eigen ogen keek, waarvan de linker half gesloten bleef vanwege een hangend ooglid. Wat was er gebeurd? Wanneer was ik die open, vrije blik kwijtgeraakt?

En belangrijker: hoe kreeg ik hem terug?

### **Witte wasco**

Ik vertelde Johan over de verschillende dingen die ik in mijn leven deed: toneelspelen (ik had een paar maanden daarvoor mijn eerste voorstelling gespeeld, als Vasanthasena, een archetypische chique hoerenmadam met een gouden hart. We hadden een paar maanden elke woensdagavond gerepeteerd en tot mijn verbijstering was het publiek enthousiast), ik stond als kok in de keuken van een restaurant en werkte sporadisch als model. Ik wist niet precies welke kant het met me op moest, wist niet wat ik wilde, het ontbrak me aan het zelfvertrouwen om een keus te maken. Mijn vader was er fel op tegen dat ik actrice zou worden en begeleidde die ambitie met de woorden: 'Daar kun je geen droog brood mee verdienen.'

Johan knikte. Blijkbaar kon hij zich vinden in de woorden van mijn vader. Ik werd kriegelig, voelde me niet begrepen. Een gevoel dat ik heel goed kende.

Ik ben vijf en van de juf moet ik een trein tekenen. Ik ben vijf. Ik weet heus wel hoe een trein eruitziet. Veel ramen. En in die ramen zit glas. Mijn vader werkt met glas. Ik weet

alles van glas. Ik heb in de krant striptekeningen gezien. Daar heb ik autootjes gezien en op de ramen zijn streepjes getekend. Dat is het glas. Drie streepjes per raam. Dat weet ik. Ik teken een trein. Met ramen. En op die ramen teken ik drie streepjes. Schuin, zoals ik ze in de striptekening heb gezien. De juf komt achter me staan. Ik ben dol op de juf. Ze is knap en gaat binnenkort trouwen. Ze trekt de tekening uit mijn handen. Ze is boos. 'Wat zit je nou te krassen,' zegt ze. Ik schrik en durf niets te zeggen. Ze pakt een stuk wit wasco, duwt het in mijn hand en daarmee moet ik de ramen wit maken. Maar glas is niet wit, denk ik. Glas is doorzichtig. En daarom zitten er streepjes op, zodat je kunt zien dat het glas is. Ik zeg niets. Met de witte wasco maak ik de ramen wit.

De decaan zegt: 'Wat wil je worden?'

'Fotograaf.'

'Heb je natuurkunde in je pakket?'

'Nee.'

'Dan kan het niet. Nog iets anders?'

Ik mag drie opties noemen, dat weet ik. Niet meer. Het is nu of nooit. 'Modeontwerpster.' Ik zie hem denken, dit meisje is niet helemaal goed bij haar hoofd. De decaan is ook mijn leraar Engels. Hij is grappig, daarom volg ik graag zijn lessen. Ik ben goed in Engels. Ik hoef nooit iets te leren en haal altijd een negen. Daar kan hij niet zo goed tegen. Dat voel ik.

'Kun je tekenen?'

Ik schud mijn hoofd. Het lijkt mij dat je dat leert in de opleiding tot modeontwerpster.

'Dan kan het niet. Verder nog iets?'

Ik durf niet te zeggen 'actrice'. Want hij zou vast ook zeg-