

Marian Mudder: 'Sofasessie' Uitgeverij Ambo/ Anthos, Amsterdam 2017. ISBN 9789026337598 (Angsten/ Depressie/ Hulpverlenersrelatie/ ED) Zie ook: www.amboanthos.nl en www.marianmudder.nl

Soort boek/Ziekte/Stijl:

www.amboanthos.nl: 'Sofasessies' van Marian Mudder is een openhartig, persoonlijk en humoristisch verslag van een zoektocht in therapieland. Marian Mudder schreef eerder onder andere *Geluksblind* en *Opium*, en is als actrice bekend van *Baantjer*.

Op haar achtentwintigste ging Marian Mudder voor het eerst in therapie voor haar angsten en depressies. Het was intensief: twee weken geblinddoekt op een sofa. Maar het hielp niet, ze kreeg er nieuwe problemen bij. Er volgde een lange zoektocht naar de juiste therapeut – regulier en alternatief, van nlp tot rebirthing –, workshops en zelfhulpboeken. Na veel psychologische omzwervingen kwam ze op het spoor van wat haar wél heeft geholpen.

Sofasessies is een scherp, grappig en openhartig boek dat een persoonlijke inkijk biedt in een kwart eeuw Nederlandse psychologische hulpverlening. Het is een kruising tussen een memoir en een zelfhulpboek.

Over de schrijfster:

Marian Mudder is actrice (bekend van 'Baantjer'), schrijfster, en personal coach. Zij schreef eerder onder andere 'Geluksblind' en 'Opium'. Op haar achtentwintigste ging Marian Mudder voor het eerst in therapie voor haar angsten en depressies. Zie ook: <http://www.marianmudder.nl/cv>

Inzien:

https://cbonline.boekhuis.nl/pls/cover/p_get_cover_fe?p_hash=9EC910DC94D851F3B15939A865DEB789

Pag.9: '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?'

Pag.10: '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.'

Recensies/Extra:

In de media: <http://www.marianmudder.nl/#Sofasessiesindemedia>