



‘Mijn boeken  
kun je vergelijken  
met een vorm  
van therapie’





'IN MIJN JEUGD  
HEB IK  
GELEERD OM  
ME AAN TE PASSEN,  
GEDRAG TE  
KOPIËREN EN OOK  
ALS EEN OUTSIDER  
TE OBSERVEREN'

Who's that Girl, Fab's Schoenen, King Louie, Tommy Hilf, Jeger, Yescica

Bram Bakker is psychiater en publicist. Sinds kort staat hij, samen met Marjolijn van Kooten, ook in het theater met de voorstelling 'Geen paniek!'. In elke editie van WACHT! voelt hij een bekende Nederlander aan de tand over (on)gezond leven.

In dit nummer: schrijfster Marion Pauw (41).

Tekst Bram Bakker Fotografie Hester Doove Styling Nickel Didde@classofstyle Visagie Elsa de Jong

9 minuten leestijd

Wie bij het horen van de naam Marion Pauw niet meer weet te bedenken dan 'knappe thrillerschrijfster' mist een hoop. Ze is weliswaar succesvol met haar spannende romans, maar ze kan veel meer. Ze schrijft scenario's, onder meer voor het succesvolle tv-programma In therapie, ze had een loopbaan in de reclame en is nu van plan haar eigen bedrijf te starten. Daarnaast voedt ze twee tieners op. We spraken over de invloed van je jonge jaren, de dingen doen waar je energie van krijgt, het hanteren van stress, en een mooie, nieuwe opleiding.

**JE BENT GEBOREN IN TASMANIË. IK BEN ER NOOIT GEWEEST, MAAR HET ROEPT EEN ROMANTISCH BEELD OP. HOE RAAKTEN JOUW OUDERS DAAR VERZEILD EN WAT HEEFT HET JOU GEBRACHT?**

'Mijn ouders emigreerden naar dat deel van Australië, omdat het in die tijd domweg heel aantrekkelijk was om dat te

doen. Mijn vader ging daar werken als chemisch analist bij een bierbrouwerij. Uiteindelijk hebben ze er twaalf jaar gewoond, ze gingen terug wegens familieomstandigheden. Ik werd er geboren en bracht er de eerste zes jaar van mijn leven door. Ik heb vooral herinneringen aan het strand, de schooluniformen en de beleefde omgangsvormen. Vooral het contrast met de wijk in Leeuwarden waar we bij thuiskomst terecht kwamen, heeft veel indruk op me gemaakt. Ik was gewend Engels te praten, dat was al flink omschakelen, maar ik kwam ook in een soort 'war zone' terecht, een buurt met harde omgangsvormen waar veel werd gevochten. Daar heb ik geleerd om me aan te passen, gedrag te kopiëren en als een outsider te observeren. Allemaal eigenschappen die me later goed van pas zijn gekomen. Een outsider wil er graag bij horen, maar het is ook iemand die noodgedwongen heeft geleerd om scherp te kijken.'

→



'ER ZIT EEN SOORT  
ONRUST IN ME,  
WAARDOR IK NA  
EEN MAAND OF DRIE  
STEEFS DE BEHOEFTE  
VOEL OPKOMEN  
OM WEER TE  
VERTREKKEN'

**HEB JE JE WEL EENS AFGEVRAAGD HOE HET  
GEGAAN ZOU ZIJN IN JE LEVEN ALS JE  
OUDERS NIET HADDEN BESLOTEN TERUG TE  
KEREN?**

'Ik denk dat ik op mijn achttiende naar Sydney was gevlucht en daar net zulke dingen was gaan doen als ik nu gedaan heb. Iets in de reclame, het leven verkennen. Uiteindelijk zou ik gillend gek zijn geworden, daar in Tasmanië. Ik heb het onderscheid tussen sociaal wenselijke teksten produceren en zelf bepalen wat te doen goed geleerd. En uiteindelijk kies ik toch voor dat laatste.'

**JE BENT VAAK VERHUISD, HEEFT DAT MET  
DAT BEGIN VAN JE LEVEN TE MAKEN?**

'Ik ben echt bizar veel verhuisd. Dat ik hier nu al jaren woon (Marion heeft een ruime benedenwoning in Amsterdam-Zuid, BB) is echt bijzonder. Ik ben vreselijk reislustig, er zit een soort onrust in me, waardoor ik na een maand of drie steeds de behoefte voel opkomen om weer te vertrekken. En dan niet in een duur resort of vijf sterrenhotel, maar gewoon als backpacker. Nog altijd ben ik ruim van tevoren bezig met reizen te plannen. Ik ben een keer terug geweest in Tasmanië, binnenkort ga ik met mijn kinderen naar Maleisië, en in november wil ik naar India, op bezoek bij een van mijn zussen, die daar woont. Tegenwoordig is niet alleen het op reis gaan een heerlijk vooruitzicht, maar ik verheug me ook op het terugkomen.'

**HEB JE DAT REIZEN NODIG ALS EEN SOORT  
COMPENSATIE VOOR HET LEVEN HIER?**

'Ik denk het wel ja. Op de een of andere manier zoek ik hier in Nederland steeds heel veel prikkels op, terwijl ik er eigenlijk niet zo heel goed tegen kan. Zo ben ik nu al weken ongeveer zeven dagen per week tien uur per dag aan het werk, vanwege allerlei deadlines, terwijl ik ondertussen ook gewoon optredens heb. En de zorg voor mijn kinderen natuurlijk. Gelukkig heb ik heel goed contact met hun vader, die vlakbij woont en ook veel doet. Maar die werkdruk bevalt me helemaal niet. Ik ben iemand van hollen of stilstaan, maar nu hol ik alleen maar. Dat doorploegen is helemaal mijn stijl niet.'

**JE HEBT LATEN WETEN VOOR ONBEPAALED  
TIJD TE STOPPEN MET HET SCHRIJVEN VAN  
ROMANS. WAAROM OOK AL WEER PRECIES?**

'Allereerst omdat ik er gewoon wel even klaar mee ben. Het geeft veel druk: iedereen vindt er wat van, en het moet altijd goed zijn. Daar komt nog bij dat ik op dit moment de thema's die ik heb wel zo'n beetje heb verwerkt. Mijn boeken waren nooit enkel thrillers, ze gingen ook over de zaken die mij persoonlijk bezig houden. In die zin zou je het kunnen vergelijken met een vorm van therapie. Het werkt regulerend. Thrillers gaan over angst, en lang was ik zelf zeer angstig. Dat je daar dan een goede omschrijving van probeert te geven is heilzaam. Het is ook jezelf goed →

'IK BEN IEMAND VAN HOLLER OF STILSTAAN,  
MAAR NU HOL IK ALLEEN MAAR'





'MIJN BOEKEN  
WAREN NOOIT ENKEL  
THRILLERS. ZE GINGEN  
OOK OVER ZAKEN DIE  
MIJ PERSOONLIJK  
BEZIG HOUDEN'

observeren. Inmiddels is die angst verdwenen, dus voorlopig even geen boek meer.'

**HEB JE OOK ANDERE DINGEN ONDERNOMEN  
OM JE ANGSTEN DE BAAS TE WORDEN?**

'Al heel lang doe ik aan kickboksen, één of twee keer in de week, met een personal trainer. Het is eigenlijk een hoogenergetische workout. Dat hard slaan en schoppen vind ik lekker, daar krijg ik energie van. Ik zal daar geen grote, sterke kerel mee overwinnen, maar het idee dat ik een rechtse directe in huis heb vind ik heel leuk. En ik mediteer, elke ochtend twintig minuten transcendente meditatie. Daarnaast heb ik interesse in chakra's, rituelen, dat soort dingen. Heb jij vast niets mee...'

**HOE OVERLEEF JE ALS HET ZO  
DRUK IS ALS NU?**

'Dan ga ik echt in de spaarstand. Drink ik even helemaal geen alcohol, ga ik minder

intensief sporten en heel goed voor mezelf zorgen. Zo moet ik ook iedere nacht beslist acht uur slapen, met minder red ik het niet. Het besef dat deze zelfzorg noodzakelijk is, heb ik overgehouden aan de periode dat ik echt overspannen was. Ik zat helemaal vast, had last van rondfladderende kippen in mijn hoofd. Waarschijnlijk zoiets dat andere mensen een burn-out noemen, dat je helemaal in het rood zit. Een depressie is heel anders, daar heb ik ook wel eens last van gehad, dan werd ik gewoon 's ochtends al wakker met het gevoel dat het allemaal niet meer hoefde.'

**BEN JIJ IEMAND DIE OP ZO'N MOMENT EEN  
GREEP IN DE PILLENPOT DOET?**

'Ik heb nooit antidepressiva of zoiets gebruikt, maar ik neem wel eens een half tabletje oxazepam als ik moeite heb met inslapen bijvoorbeeld. En ik gebruik wel veel supplementen, allerhande vitamines en andere nuttige stoffen.'

**EN THERAPIE?**

'Heb ik ook gedaan. En heel erg veel aan gehad. In mijn geval was het haptotherapie, maar de vrouw die me dat gaf was ook heel prettig om mee te praten. Het belangrijkste van die therapie was dat ik weer leerde luisteren naar mijn lichaam. Ik zat op een bepaald moment helemaal in mijn hoofd, en niet meer in mijn lijf. Met behulp van die therapeute leerde ik weer wat ik echt wilde en voelde. Nog altijd ga ik af en toe naar haar toe. Ik ben er heel enthousiast over. Ik ga nu zelf ook beginnen aan een haptonomie-opleiding. Simpele dingen leren.'