



in therapie

Elke maand een inkijkje in de praktijk van relatiepsycholoog Jean-Pierre van de Ven

Mindset

Ik geloof in mezelf. Daar heb ik Pieter niet voor nodig.' Iris slaat de armen beslist over elkaar.

'Ik ben veel te lang afhankelijk geweest van hem. Als Pieter het maar goed vindt dat ik meer ga werken. Als Pieter maar oké is met dit nieuwe kapsel. Als Pieter dit, als Pieter dat. Genoeg! Het wordt nu eens tijd voor mij.'

Pieter zit erbij te kijken alsof hij water ziet branden. 'Ik vind je haar toch leuk?' probeert hij.

'Daar gaat het niet om!'

Iris heeft een pittig kort kapsel, bruin met blonde puntjes. Het staat haar goed. Maar daar gaat het niet om.

'Nou, gefeliciteerd,' zeg ik. 'Het klinkt alsof je een transformatie hebt ondergaan. Dat doe je goed.'

'Dank je. Het hangt allemaal af van je mindset, snap je?' zegt Iris. 'Als je maar gelooft dat je iets kan, dan kun je het ook.'

Ineens is iedereen bezig met mindset. Psycholoog Carol S. Dweck schreef er enige jaren geleden een boek over: *Mindset. De nieuwe psychologie van succes*. Daarin staat dat je een 'fixed mindset' kunt hebben, een vastgeroest zelfbeeld, of een 'growth mindset', een zelfbeeld waarmee je kunt groeien. Als je eenmaal zo'n groei-zelfbeeld

hebt, is *the sky the limit*, zoals de Amerikanen zeggen. Eigenlijk kun je dan alles.

'En wat betekent dit voor jullie? Voor Pieter en jou?' zeg ik. 'Ik bedoel: als jij verandert, dan verandert je relatie natuurlijk mee. Of hoe werkt zoiets?' 'Weet je nog dat we het de vorige keer hadden over al die ruzies die we steeds

'Het zou mooi zijn als je wat meer meebeweegt, schat,' zegt Iris. 'Dat jij ook je mindset ontdekt, snap je? Er gaat een wereld voor je open! Waar ben je? Ik wacht op je.'

Pieter haalt adem om iets te zeggen, maar dan ademt hij weer uit. 'Hoe dan?' zegt hij uiteindelijk.

'Begin eens met lezen. Ik heb dat

'Ik dacht dat Pieter het grote obstakel was in mijn leven. Maar dat was ik zelf'

hebben?' Dat weet ik nog. 'Ik zat toen nog zó vast in mijn oude mindset. Ik kon alleen maar denken dat Pieter het grote obstakel was in mijn leven. Maar dat was ik zelf. Die ruzies? Alleen angst. Ik was bang om mezelf te kennen. Om mezelf te laten gaan.'

Deze uitleg maakt me niet zoveel wijzer. Ik kijk naar Pieter. Misschien begrijpt hij het.

'We hebben inderdaad wel wat minder ruzies,' zegt hij.

boek al een week geleden voor je klaargelegd.'

'Ja, dat boek...' Pieter twijfelt. Dan zegt hij het toch. 'Ik kan er zo weinig mee.' Iris kijkt me ontstemd aan. 'Zo jammer. Dat bedoel ik nou. Moet ik dáár op gaan zitten wachten?' Bij het woord *daar* knikt ze in de richting van haar onontwikkelde man. 'Het komt er dus toch op neer dat Pieter iets moet doen voordat jij gelukkig kunt zijn,' zeg ik. Maar dat heb ik helemaal verkeerd begrepen. //

Kijk ook op psychologiemagazine.nl/drlove: daar beantwoordt 'Dr. Love' Jean-Pierre van de Ven vragen over de liefde