## Inhoud

Voorwoord .....3
Werken aan de relatie .....4
De mooiste dag van je leven .....4
Factoren voor relatieproblemen .....6
Typen mensen .....10
Communicatie .....16
Mannen versus vrouwen .....19
Herstel van de relatie .....22
Stijlvol scheiden .....26
Afscheid nemen van je relatie .....26
Emoties ordenen .....27
Mediation .....29
Na de scheiding .....30
Een lange weg .....30
Kinderen .....32
Een nieuwe relatie .....35
Tot slot .....37

## Voorwoord

Dit compacte boek gaat over trouwen, het huwelijk en het slagen of falen daarvan. Lees overigens in plaats van ‘huwelijk’ door het hele boek ook andere vormen van samenleven, zoals samenwonen, al dan niet met geregistreerd partnerschap. Voor dit boek bestaat geen wetenschappelijke grondslag, slechts mijn eigen gedachten, waarnemingen en ervaringen hebben mij verleid tot het schrijven ervan. En het betreft belangrijke materie, want het gaat velen aan. Trouwen is gemakkelijk, maar het leven daarna niet altijd. Successen zijn veelal goed te verklaren en te beschrijven, de mislukkingen liggen vaak wat gevoeliger. Misschien kan ik met mijn woorden een klein steentje bijdragen aan het geluk van anderen.

Tot zover mijn overwegingen. Wat na dit voorwoord volgt gaat meer over jou, dat is veel interessanter en dat is ook de bedoeling van dit boekje. Ik ben een observant en een denker. Al dat observeren en denken kan heel vermoeiend zijn, maar het heeft mij wel steeds geholpen om alles wat ik meemaak intensief te ervaren en daar vooral van te leren. Mijn huwelijk heeft het niet gered en uiteindelijk was daar die echtscheiding. Als ik daarop terugkijk zijn wij er, vergeleken met vele anderen, redelijk stijlvol uitgekomen. Maar de weg van verval van de relatie tot aan de echtscheiding was lang en heftig. Achteraf bezien te lang en te heftig. Maar dat is dus letterlijk ‘achteraf’.

Als je verliest, vergeet de les dan niet!

## Werken aan de relatie

### De mooiste dag van je leven

Zo noemen ze vaak de dag dat je gaat trouwen. En als het goed is, is het ook een heel mooie dag. Maanden van zorgvuldige voorbereiding gaan er vaak aan vooraf. Waar gaan we trouwen, op welke dag, hoe ziet de gastenlijst eruit? Niets wordt aan het toeval overgelaten. De bloemen, het bruidsboeket, de tafelschikking, wie nodigen we uit en wie vooral niet. Alles is geregeld en op de dag zelf is iedereen in opperbeste stemming. Allemaal mooi geklede gasten en natuurlijk springt het bruidspaar daar uit. Een prachtige jurk moet het worden en natuurlijk naar de kapper voor het allermooiste kapsel ooit. En de bruidegom is natuurlijk ook gepast gekleed, maar wel zenuwachtig. Heb ik de ringen, zeg ik op het goede moment 'ja, ik wil' en meer van dat soort dingen.

Wat gaat zo'n dag toch snel. De locatie, de gasten, speeches, liedjes, de indrukken vliegen voorbij. Maar gelukkig is er nog de huwelijksnacht. Wat zou ze aanhebben onder die prachtige trouwjurk? Met een beetje geluk iets spannends? Wie weet! Dan volgen de wittebroodsweken. Die bestaan uit louter roze wolken en het stel is helemaal gelukkig met elkaar. Dit is voor eeuwig, dat weten ze zeker. En dat gun ik iedereen van harte. Niets is mooier dan twee mensen die geluk, maar vooral liefde bij elkaar hebben gevonden en vredig samen oud worden.

Het paar raakt goed op elkaar ingespeeld, men neemt de ander zoals die is, omdat geen van beiden de behoefte heeft om de ander te veranderen, en gaandeweg maakt de verliefdheid van het eerste uur plaats voor een diepe en warme genegenheid. Pieken en dalen worden gezamenlijk opgevangen en wie weet komen er een of meer kinderen. Het ritme van het leven voltrekt zich op min of meer harmonieuze