

SUSANNE MARIS

KEEP 

THE Er is meer dan
scheiden of blijven

GOOD,

DITCH
THE

~~BAD~~

KEEP THE GOOD, DITCH THE BAD

SUSANNE MARIS

KEEP



THE

Er is meer dan
scheiden of blijven

GOOD,

DITCH

THE

~~BAD~~

VANDUUREN
PSYCHOLOGIE

INHOUDSOPGAVE

Intro	7
1 Je ideaalbeeld	13
2 Hoe slecht gaat het nou echt?	31
3 Als je oude relatie klaar is	61
4 De tussenruimte	91
5 Een nieuw begin	117
6 Een goede partner zijn, voor de ander en voor jezelf	135
7 Hoe ga je met elkaar om?	151
8 En nu?	177
Bronnen	183
Dank je wel	189

KEEP 
THE
GOOD,

DITCH
THE
~~BAD~~

INTRO

Terwijl ik in mijn werkkamer schrijf, dwaalt mijn blik naar buiten. Naar de tuin van het huis waar ik met mijn twee dochters woon, en met hun vader Daan. Hij en ik zijn al jaren geen geliefden meer, maar als gezin vormen we een mooi clubje. Ons huis bestaat uit drie lagen. Mijn appartement, het mamahuis, is op de begane grond. Op de eerste verdieping is het clubhuis, en op de tweede verdieping het papahuis. Mijn keuken in het mamahuis staat vol met kringloopmeuk. Die van Daan in het papahuis is strak en groen, geen vingerafdruk te bekennen op zijn kastdeurtjes. In ons drie-in-een-huis kunnen we alles wat we willen samen doen, maar dat hoeven we niet te doen. En wat blijkt: we hebben het vaak zo gezellig dat we met z'n allen eten of dat Daan en ik aan het einde van de dag nog even bij elkaar binnenlopen voor een borrel.

Voor ons werkt dit goed. Het heeft wel bloed, zweet en tranen gekost voor we tot deze fijne oplossing kwamen. Een relatietherapeut zei ooit meewarig tegen me dat ik de zwarte piste koos, omdat ik de liefde tussen Daan en mij een nieuwe vorm wilde geven. Klopt, het is niet makkelijk. Als iemand de weg weet naar de blauwe piste, hoor ik het graag. Maar een klassieke scheiding is ook niet makkelijk, en in een relatie blijven die je niet gelukkig maakt zéker niet. En tussen jou en mij: de ervaring van de zwarte piste is intenser, het uitzicht is mooier en de sneeuw is beter.

Er zijn honderd andere manieren waarop je je relatie kan omvormen tot een nieuwe vorm waar je weer happy mee bent. Ik geloof in ‘keep the good, ditch the bad’. Daar gaat dit boek over. Ik gun jou een makkelijker weg, daarom deel ik met je wat mij geholpen heeft zodat jij het wiel niet opnieuw hoeft uit te vinden.

SCHEIDEN OF BLIJVEN, OF TOCH IETS ANDERS

Dit boek is voor jou als je merkt dat je relatie in zijn huidige vorm niet meer werkt, ondanks de liefde of vriendschap die er nog is. Maar je wil niet scheiden en ook niet blijven. Er is ook veel goed, en volmaakt wordt het nooit, dat weet je. Je gunt je kinderen een solide thuisbasis. De verantwoordelijkheid die je samen aangegaan bent, weegt zwaar op je. Om je heen zie je dat scheidingen zelden goed uitpakken voor alle betrokkenen, en dat wil je niet. Want je wil niet alleen de beste oplossing voor jezelf, ook voor je kinderen en je partner. Sommige mensen om je heen ploeteren stug door in een moeizaam huwelijk, zonder dat het ooit beter wordt. Dat wil je al helemaal niet. Maar wat dan wel?

Kurt Vonnegut schreef dat we dingen van een partner verwachten waar we vroeger een heel dorp voor nodig hadden. Met de een kan je praten, met de ander lachen, met weer een ander heb je waanzinnige seks, dan is er nog iemand op wie je altijd kan rekenen, en weer een ander is goed met kinderen. Ik vind het sowieso een topprestatie dat jullie kinderen hebben én samen een solide thuisbasis vormen. *Never change a winning team.* Jullie hebben elkaar veel te bieden, en dat dat niet (meer) genoeg is, is normaal.

Er is meer dan scheiden of blijven: jij kan je relatie op je eigen manier omvormen. *Keep the good, ditch the bad*. Samen kan je een oplossing vinden voor de dingen die je elkaar niet (meer) kan geven. Daar gaat dit boek over: hoe je een nieuwe vorm voor je relatie vindt, die goed is voor jullie allemaal.

*Keep the good, ditch the bad, en vind
een oplossing voor wat je mist.*



GEEN STANDAARDOPLOSSING

Ik heb geen standaardoplossing voor je, we zijn immers allemaal anders. Ik ga je dus niet vertellen wat voor jou de beste relatievorm is. Wel geef ik je voorbeelden van wat voor mij en voor anderen werkt. Ik deel psychologische inzichten met je en stel je vragen die je op weg helpen. Tijdens het lezen van dit boek vorm je een visie op hoe jij je relatie wil vormgeven. Je relatie verandert in de tijd en je past hem aan aan de ontwikkelingen in je leven. Als je kinderen ouder zijn en het huis uitgaan, wordt het allemaal weer anders. Niemand kan de toekomst voorspellen. Ooit dacht je misschien dat jullie samen oud en gelukkig zouden gaan worden, en toch liep het anders. Het leven is niet maakbaar. Maar dat deel van je leven waar je wél invloed op hebt, kan je zo goed mogelijk vormgeven.

Ik heb de waarheid niet in pacht. Ik heb dit boek geschreven omdat ik het zelf nodig had, en omdat ik niet de enige ben. Verwacht van mij dus geen absolute waarheden. Ik ben ook geen verlicht wezen. Ik deel met je wat ik te delen heb, en jij haalt eruit wat voor jou werkt. Afgesproken?

OPBOUW

Uren heb ik gepuzzeld met post-its op de deur van mijn werkkamer. Hoe krijg ik dit verhaal logisch in een boek? Want in je leven loopt het allemaal door elkaar heen. Liefde past niet in een strakke structuur. Jij en ik weten dat liefde één grote kluwen is van hoop, dromen, oude patronen en misverstanden. Jouw proces loopt dus niet gelijk met dit boek, en dat is oké. Ik hoop wel dat de structuur je helpt bij het ontwarren van je gedachten en om stappen te zetten in de richting van een nieuwe relatie die past.

Na dit intro volgen nog acht hoofdstukken, elk met een eigen thema. We beginnen in hoofdstuk 1 bij de verwachtingen die je hebt over relaties, en hoe die je in de weg kunnen zitten. In hoofdstuk 2 doe je een relatiekeuring. Hoe slecht gaat het nu echt? Is het de moeite waard om je relatie opnieuw vorm te geven of kan je maar beter maken dat je weggomt? Hoofdstuk 3 gaat over afscheid nemen, tijd om een aantal zaken (of je complete relatie) te ditchen. Als ik het zo opschrijf klinkt het een stuk minder pijnlijk dan het is. We hebben het over verdriet, woede, angst, en ook een beetje hoop. Hoop dat het beter wordt, en dat is terecht. Intussen heb je een beeld gekregen van waar je mee wil stoppen en waar je mee doorgaat. Maar voordat je toe bent aan een nieuwe start is het belangrijk dat je het oude goed afsluit. Daarover hebben we het in hoofdstuk 4. Pas daarna is het écht tijd voor een nieuw begin, in hoofdstuk 5. Hoofdstuk 6 gaat over hoe jij een goede partner kan zijn. Een betere relatie begint bij jezelf: alleen al omdat je een ander niet kan veranderen. In hoofdstuk 7 bepaal je hoe je vanaf nu met elkaar omgaat. Je relatie is veranderd, dus de manier waarop je je tot elkaar verhoudt ook. Ik geef je een aantal tips voor onderweg. En dan heb je het boek uit. Ik laat je niet met lege handen achter, in het laatste hoofdstuk denk ik met je mee over je vervolgstappen. Je hoeft het niet alleen te doen, ik loop met je mee.

Dat is de grote lijn van het boek. Verder bestaat elk hoofdstuk uit drie onderdelen: persoonlijke verhalen en interviews, concreet toepasbare adviezen en tot slot praktische dingen die je kan doen om je relatie om te vormen. Voor de totstandkoming van dit boek heb ik met verschillende mensen gesproken over hun ervaringen. Hun namen zijn - om privacyredenen- gefingeerd.

WAT DOE JE MET DIT BOEK

Inzicht is leuk, maar waardeloos zonder actie. Je leven wordt zoveel mooier als je serieus met dit boek aan de slag gaat, en dat gun ik je. Dus ik vraag je: wat ga je doen met wat je leest? Hoe maak je jouw relatie daadwerkelijk passender? En wanneer ga je dat doen? Ik hoop dat je stap voor stap toewerkt naar een relatie waarvan je voelt: zo is het goed, hier voelen we ons allemaal beter bij. Een relatie waarin jij de ruimte krijgt en waarin je tegelijkertijd in harmonie samen verder kan groeien. Grote kans dat je verhaal anders afloopt dan het Disneysprookje waar je misschien op hoopte. Wat het ook wordt: we gaan voor een goede en gezamenlijke afloop, in een relatievorm waar je nog lang en gelukkig mee kan leven.

Tot slot. Wat mij betreft, is dit meer een doeboek dan een leesboek, dus pak er een schriftje en je agenda bij. Kan je meteen concrete acties in plannen. Zet hem op!

KEEP 
THE
GOOD,

~~BAD~~
DITCH
THE
~~BAD~~

1

JE IDEEAALBEELD

Gelukkig getrouwd, twee kinderen en een golden retriever. Dat had ik voor mezelf in de planning, zo rond mijn dertigste. Ik zou wonen in een huis met een tuin en een schommel, en ik zou in een Volvo stationcar rijden. Lekker cliché, hè? Ik schaam me nu ik het opschrijf, maar toch had ik dat in mijn hoofd. Het liep anders.

Mijn dertigste verjaardag vierde ik in Amsterdam. In mijn nieuwe appartement, gevuld met vrienden en familie. Zonder tuin of kinderen, en er was ook geen golden retriever. Ik had wel een fijn atelier om te schilderen, perfect omdat ik net klaar was met de kunstacademie. Vlak na die verjaardag kocht ik een oude Volvo stationcar met mijn nieuwe vriend Daan.

En toch vond ik dat ik het verkloot had. Ook al voelde ik me goed in Amsterdam en had ik helemaal geen zin om voor kinderen of zelfs maar voor een hond te zorgen, ik was zwaar teleurgesteld in mezelf.

We zijn nu vijftien jaar verder. Achteraf praten is altijd makkelijk. Ik zie nu dat ik toen in mijn daden al afscheid genomen had van mijn oude ideaalbeeld, maar dat mijn hoofd en hart er nog achteraan hobelden. Op moeilijke momenten, en die zijn er genoeg als je nieuwe stappen neemt, kwam dat oude ideaalbeeld weer boven. En dat zat me dwars. Dwars is een understatement: ik kon niet meer slapen, eten of werken. Hoe moest dit ooit nog goed komen?

Jij leest dit boek nu. Waarschijnlijk liep jouw leven ook net even anders dan je verwachtte, en heb je nu bepaald niet de relatie waar je eerder van droomde. Niet voldoen aan de norm van ‘ze leefden nog lang en gelukkig’ voelt vreselijk. Je voelt verdriet over een liefde die niet bracht wat je hoopte. Maar er is ook het gevoel dat je gefaald hebt. Inmiddels heb ik eindeloos veel mensen gesproken over hun huwelijk en hun scheiding, en vrijwel iedereen die gescheiden is, heeft het over dat pijnlijke gevoel van falen en de schaamte en de schuld die daarbij horen.

Echte Liefde. Ja, mét hoofdletters. Het komt terug in talloze boeken, films, gedichten en muziek. Op het eerste gezicht best een aantrekkelijk idee. Maar dat hoogdravende romantische ideaal irriteert me, en het is schadelijk. Want onbereikbaar. Die versmelting van *twin flame souls*, eindeloze passie en elkaar woordeloos begrijpen en samen op een wit paard richting de ondergaande zon galopperen – mooi op het witte doek, maar daarbuiten veroorzaakt het vooral ellende. Mocht je er in een verliefde fase een tijdje in (willen) geloven, dan blijkt het in elk geval onhoudbaar. Natuurlijk, verliefd zijn is geweldig. En als je geluk hebt, kan je ook best een tijd verliefd blijven. Maar uiteindelijk ebt het weg. Er moeten boterhammen gesmeerd worden, verzekeringspolissen vergeleken en lege flessen naar de container gebracht.

Dat ideaalbeeld van Echte Liefde, waarin je elkaar volledig begrijpt en aanvult, kan je relatie behoorlijk saboteren. Je denkt dat als de passie weg is, jij je verveelt en je eenzaam voelt, het dus geen Echte Liefde kan zijn. Tijd om te vertrekken en verder te kijken. En als je partner zich misdraagt, kan het ook geen Echte Liefde zijn. Bij elke relatie die om een andere reden eindigt dan het overlijden van een van de twee, ga je ervan uit dat het geen Echte Liefde was.

Echte Liefde. Mooi en onmogelijk tegelijk. Dat oude verhaal klopt dus niet. Het gaat veel meer over verbinding houden, ook als het druk is op je werk, als je weer een onuitgepakte zwemtas vindt of een leuke band hebt. Niet makkelijk. Maar daarvan geloof ik wel dat het voor iedereen is weggelegd. Ook voor jou dus.

Eva vertelt:

Ik ben een spannende vrouw en ik heb een spannende jonge minnaar. Ik geloof niet in romantiek, ik geloof in vrijheid. Ik dacht ... ach, ik weet niet eens precies meer wat ik dacht. Ik dacht dat ik er niet in geloofde, maar mijn dromen waren toch dat mijn minnaar zou inzien dat ik de moeder van zijn kinderen zou zijn. Ik geloofde zelfs in Bouquetreeks-romannetjes. Een soort sprookje on steroids. Mijn lijfboek was Zout op mijn huid. Die levenslange fysieke connectie van de hoofdpersonen is me zo bijgebleven, dat ik romantiek aan lust koppelde. In die tijd was ik tien jaar lang de minnares van een getrouwde man. Nu zie ik dat ik alleen maar verlust op hem was, niet verliefd. We hadden vooral een goede feromonenmatch. Maar ik probeerde er een soort ware liefde in te foezelen. Op relatiegebied was ik echt onbewust onbekwaam. Zout op mijn huid was mijn romantische sprookje. Ik had een kinderwens en was op zoek naar geborgenheid, maar viel altijd als een blok voor foute mannen. Mijn huisarts heeft me toen doorverwezen naar een psycholoog: 'Psychische bijstand gewenst vanwege onvervulde relatie- en kinderwens,' stond er in de verwijfsbrief. Door de gesprekken met die psycholoog zag ik ineens: hé, die Thomas, dat is een goeie man. Hij was me niet eerder opgevallen omdat ik altijd mijn nek verrekte aan oppervlakkige spannende heren. Thomas en ik zijn heel slordig begonnen. We kregen iets maar dat was niet helemaal zuivere koffie, hij zat nog met één been in een andere relatie. En ik wilde een kind. Eerst wilde hij niet meedoen. Ik dacht: heb je weer zo'n slappe zak, hij wil niet eens een kind. Maar ik zag ook dat er

in essentie iets oké was. Toen was het werken en groeien. Hij had nog liefdesverdriet. En ik liep al bij de spermabank vanwege mijn kinderwens. Ik kan net zo goed én een relatie hebben én zelf een kind krijgen, dacht ik. Dus ik werd geïnsemineerd bij de spermabank. Hij zei al wel: 'Als het tussen ons goed blijft gaan, wil ik het kind adopteren.' Toen zag ik echt in dat deze man goed voor me was. We zitten op een ander tempo, maar we gaan wel dezelfde kant op. Alleen, ik werd niet zwanger. Toen ik later een ivf-traject startte, heb ik hem gevraagd of hij mee wilde doen. Hij antwoordde: 'Het gaat nu al zo lang goed dat ik dat wel wil doen.' Ik had nooit bedacht dat je een kind kon krijgen met iemand met wie je niet samenwoont, en dat iemand die eerst nee zegt, later toch ja zegt op een kind.

We zijn steeds meer naar elkaar toe gegroeid. Ik zou mijn relatie nu een 9,5 geven. Weet je waarom? Ik heb zo lang gefreewheeld en spannende relaties gehad met getrouwde mannen. Thomas is zo'n leuke vader, ons seksleven is goed en hij is zo'n leuke man voor mij. Ik ben heel blij en dankbaar dat dit zo gegroeid is, en het wordt steeds beter. Ik geloof in 'Design your own life'. Telkens naar je leven kijken, hoe bevalt dit, en dan weer wat aan de knoppen draaien. Zoals een ontwerper een product ontwerpt. Daarom ben ik nu zo tevreden, het is het resultaat van mijn eigen werk. Ik ben dankbaar. Niet omdat God me iets in de schoot geworpen heeft, maar voor al het werk dat Thomas en ik samen verricht hebben. Dit is de langste relatie die ik ooit gehad heb. We zijn nu ruim elf jaar samen en ons kind is acht. We hebben een simpele verdeling: we wonen allebei in ons eigen huis en in het weekend doen we dingen samen. Doordeweeks zijn er twee mamadagen en twee papadagen, en op woensdag heeft mijn zus tantedag. Het ligt er maar net aan wat je een romantisch sprookje noemt; dit is mijn romantische sprookje.

Ken jij één liefdesverhaal over mensen met een geweldige relatie die op een gegeven moment in goed overleg verbroken werd, met wederzijds respect en dankbaarheid voor wat de relatie hen gebracht had, en dat er daarna iets nieuws ontstond? Een vriendschap, een thuisbasis voor de kinderen of een uitgebreide en supergezellige familie? Zo'n verhaal kende ik ook niet. Daarom heb ik dit boek geschreven. Want dat is precies wat ik wilde en wat ik na jaren van vallen en opstaan bereikt heb. Of liever: wat wij bereikt hebben. Het was een teamprestatie. Maar ik kan hier alleen voor mezelf spreken.

Dat een relatie *in zijn huidige vorm* niet meer werkt, ook al probeer je van alles en is het niemands schuld, en dat er daarna nog gewoon een mooi leven volgt, klinkt een stuk minder geruststellend dan 'en ze leefden nog lang en gelukkig'. Als een happy end niet haalbaar blijkt, is het makkelijk om alles daarvóór te diskwalificeren. Want bij elkaar blijven tot je tachtigste is toch het ultieme bewijs van Echte Liefde. Soms wel, vaak niet. Waarschijnlijk komt er meer opoffering en verlies bij kijken dan je lief is. Brengt een gouden huwelijk jou echt geluk en groei, of brengt het juist je levenslust en ambities om zeep?

*'Ik ben drie keer getrouwd geweest
en elk huwelijk was succesvol.'*

MARGARET MEAD

WAT ZIJN JE VERWACHTINGEN

Je ideaalbeeld over de liefde is een deel van het grote geheel van verwachtingen en beelden die je hebt over jezelf en je leven. Die verwachtingen en beelden vormen gedachtenpatronen, en die vormen samen een verhaal. Jouw verhaal. Je leeft je leven en terwijl je dat

doet, vorm je het verhaal over je leven. Je eigen verhaal, over wie je bent, waar je bij hoort, wat je kan en wat er mogelijk voor je is in dit leven en in de liefde. Je verhaal is niet zo expliciet als woorden op papier, soms is het meer het sfeertje om je heen. Psychotherapeut Polly Young-Eisendrath vergelijkt je verhaal met een sneeuwbol. Je weet wel, zo'n miniwereld om mee te schudden, uit de souvenirwinkel.

Het verhaal dat je jezelf vertelt, heeft invloed op elke stap die je zet in relatie tot de ander. Het dicteert de grenzen die je aan je leven stelt. Je verhaal heeft dus invloed op jou. Maar laten we niet vergeten dat jij degene bent die dit verhaal ooit maakte en ook kan aanpassen als het je beperkt.

'Er is bijna geen activiteit, geen onderneming, die gestart wordt met zo verschrikkelijk veel hoop en verwachtingen en die toch zo vaak mislukt als de liefde.'

ERICH FROMM

Vanaf het moment dat je de wereld om je heen gaat waarnemen, begin je met je eigen verhaal. Door te kijken naar je ouders en andere familieleden, te luisteren naar sprookjes en andere verhalen, maar ook op school of in de kerk. Als je heel jong bent, komt die informatie ongefilterd binnen. Je hebt nog geen vermogen om kritisch te reflecteren op de verhalen die je voorgeschoteld krijgt.

Neem Assepoester. Zij heeft geen invloed op haar bestaan. Ze is een slachtoffer, dat rottig wordt behandeld door haar gemene stiefmoeder en stiefzussen. Dan komt er spontaan een fee die het allemaal voor haar regelt: een mooie koets, een gave jurk, en hup naar het bal. Even danst ze met een prins, dan moet ze halsoverkop weg. De prins gaat haar zoeken, vindt haar en integreert haar volledig in zijn

leven. Want zelf heeft ze toch geen leven. Zonder morren gaat ze mee met iemand die ze slechts een paar uur kent, en ze leefden nog lang en gelukkig.

Bam! Nog voor je vier jaar oud bent, wordt dit verhaal over Echte Liefde in je hoofd geplant. Zie het er maar eens uit te krijgen. Dit is een lekker simpel voorbeeld, maar deze en nog veel subtielere boodschappen worden de hele dag, je hele leven op je afgevuurd. Ander voorbeeld: meisjes plagen, kusjes vragen. Als een jongen rot tegen je doet, zal hij je wel leuk vinden. Je voelt zelf ook wel aan dat dit beeld later schade aanricht bij de partnerkeuze van volwassen vrouwen.


Je kan maar beter niemand vertrouwen. Je bent eigenlijk maar een sukkel op wie niemand zit te wachten. Mannen zijn smeerlappen die altijd vreemdgaan. Vrouwen zijn zeikerds die willen dat je niks meer voor jezelf doet en elke avond naast ze op de bank zit om samen tv te kijken. Als je eenmaal kinderen hebt, kan je een bevredigend seksleven wel vergeten. Uiteindelijk sta je er toch altijd alleen voor. Als je laat zien hoe je je echt voelt, rent de ander gillend weg.

Heb jij één of meer van deze pareltjes in je eigen verhaal zitten? Dan wordt het knap lastig om een goede relatie te hebben. Het veranderen van het verhaal dat je jezelf vertelt, is een van de belangrijkste dingen die je kan doen om je relatie te veranderen. De beelden die je je op jonge leeftijd eigen maakt en samensmelt tot jouw verhaal, hangen van clichés aan elkaar. Als je later je eigen visie vormt op het leven, breng je een extra laag aan over die oude beelden. Maar die zijn daarmee nog niet weg. Is je weerstand laag, letterlijk als je ziek of moe bent, of figuurlijk als je nieuwe stappen richting het onbekende zet, dan komen ze weer boven. Ze leiden je gedrag en beperken je. Vaak zijn die beelden niet eens heel uitgesproken, daarvoor zijn ze te diep ingesleten. Het zijn oude gedachten die sneller gaan dan woorden, en waar je weinig grip op hebt. Omdat ze zo snel gaan,

kan je ze ook niet kritisch bekijken en een besluit nemen hoe je je ertoe wil verhouden. Maar dat gaan we nu dus wél doen.

Kort samengevat

De beelden die je hebt vormen samen het verhaal dat je jezelf vertelt over je leven. Dat verhaal creëert de verwachtingen die je hebt van het leven en de liefde. Pas als je die beelden expliciet maakt, bijvoorbeeld door ze op te schrijven, kun je ze overdenken en er bewuster mee omgaan.



'There are moments when one has to choose between living one's own life, fully, entirely, completely – or dragging out some false, shallow, degrading existence that the world in its hypocrisy demands. You have that moment now.

Choose!'

OSCAR WILDE

IS JE RELATIE TE GOED OM TE SCHEIDEN, EN TE SLECHT OM TE BLIJVEN?

Jij en je partner zijn een goed team, je hebt een leuk gezin en je geeft om elkaar. Maar de vonk is weg. Je denkt na over scheiden, maar dat wil je niet. Je wil niet in je eentje voor de tv eten terwijl de rest van je gezin een paar straten verderop samen eet. En als je gaat scheiden, geef je ook alles op wat wél goed is. Je denkt over blijven, maar je voelt de knoop in je maag bij de gedachte aan nóg twintig jaar zo doorgaan.

Klinkt bekend? Je bent niet de enige. Het goede nieuws is: je hoeft niet te scheiden en je hoeft ook niet voor de kinderen bij elkaar te blijven. Laat clichébeelden los en maak ruimte voor wat je zelf wil.

Ontdek hoe je je relatie opnieuw vormgeeft. Zo houd je een gelukkig gezin, blijf je vrienden met je partner én maak je ruimte voor een nieuwe liefde.

- Het enige boek dat je aan het denken zet over nieuwe relatievormen waarbij je niet hoeft te kiezen tussen scheiden of blijven, maar de vorm vindt die bij jullie past. Leer hoe je je relatie opblaast en in stand houdt, en samen een sterk team blijft.
- Blijf in verbinding met je kinderen, zonder dat je ze elke tweede week mist.



Psycholoog Susanne Maris ontdekte met vallen en opstaan hoe je je relatie opnieuw vormgeeft. Zelf woont zij nu ruim zes jaar gelukkig samen-apart met haar kinderen en hun vader. Ze besloten samen te blijven als gezin en als vrienden, nadat ze uit elkaar gingen als geliefden. Dit boek helpt jou om hetzelfde te doen.

VANDUUREN
PSYCHOLOGIE

www.vanduurenmanagement.nl



9 789089 657022