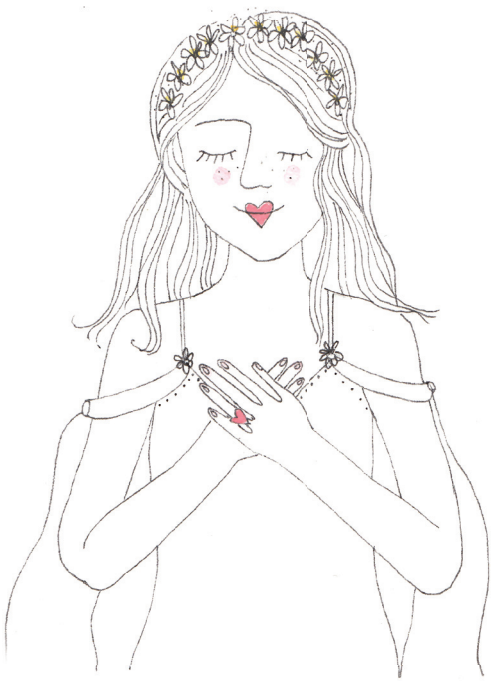
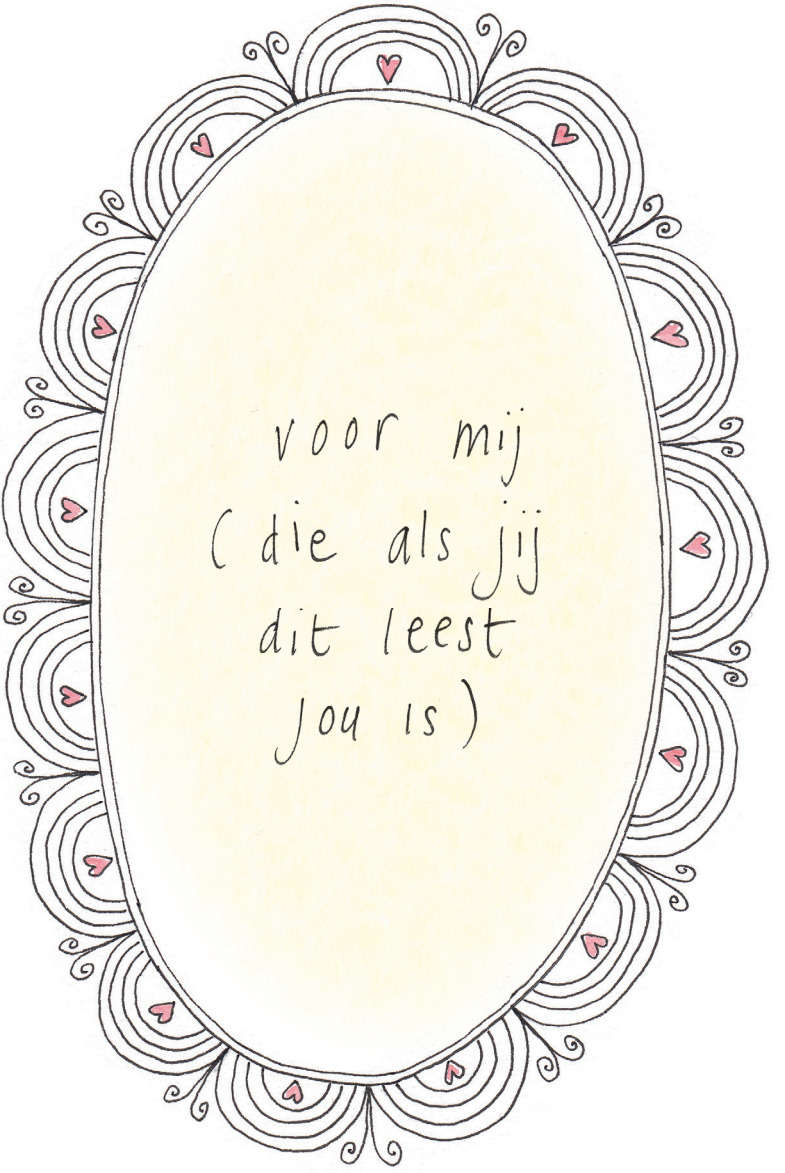
het TROUWBOEKJE



handleiding voor een gelukkig huwelijk met jezelf

BARBARA SOPHIA TAMMES


voor mij
(die als jij
dit leest
jou is)



Van de schrijver 8

Voorwoord 10

Verliefd 12
- Yes, Ja , Oui 12
- Door het vuur 14
- Bruidsschat 16
- De prins en andere fabels 18
- Versier jezelf 21
- Liefdesbrief aan jezelf 22
- Lievelingsfoto 23

Ondertrouw 24
- Wie is degene met wie je trouwt? 24
- Het aanzoek 28
- De eieren van de Treurvogel 30
- Verbinding 33
- Heel jezelf 34
- Zelfportret 37
- Bruidslijst 39

De grote dag 40
- De ceremonie 44
- Appendix 45
- Het trouwboekje 46
- Bruidstaart 48
- Dans 49

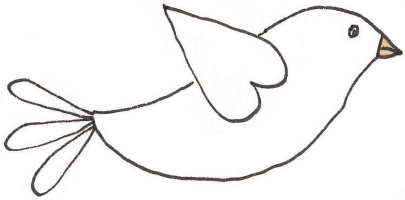
Het huwelijk 50
- Huwelijksreis 50
- Het huwelijk 54
- Hoe kun je een leven lang van jezelf houden? 57
- Oud worden met jezelf 60

Het alfabet 62



Trouwen met jezelf is geen wet, wetenschap of waarheid, je mag het doen of niet doen zoals jij dat wilt. Wat hier bedacht, geschreven en getekend is mag je als leidraad gebruiken om te volgen, te buigen of totaal andersom in elkaar te knopen. Het gaat om jou, niet om wat anderen zouden kunnen verwachten of wat de regel is want die ga je nu juist zelf maken.

In alle gevallen waar *zij* of *haar* staat kun je ook *hij* of *hem* lezen en waar de *man* als partner wordt genoemd kan ook evengoed de *vrouw* staan. Ik ga er een beetje vanuit dat dit boekje eerder door dames gelezen wordt en door dames aan andere dames cadeau wordt gedaan, door het onderwerp maar ook de manier waarop ik alles heb getekend. Behoorlijk roze zoet. En in het roze zoete plaatje wordt meestal een vrouw met een man afgebeeld. Maar daarmee wil ik niemand uitsluiten en heb ik ook geen enkele mening over de keuze van een partner. Het wordt alleen ingewikkeld en taal-technisch lelijk om steeds alle mogelijkheden te noemen, en dan kun je in alle goedbedoelde politieke correctheid gemakkelijk aan het idee voorbij gaan dat het over liefde gaat. Over de liefde voor jezelf die je volgens mij boven de liefde voor anderen mag plaatsen. Omdat daarmee de absolute hoeveelheid liefde exponentieel vergroot. En omdat daardoor anderen alleen maar meer liefde kunnen ontvangen.



Het Trouwboekje is voor al onze dochters, maar evengoed voor al onze moeders. Het is voor wie we waren, wie we zijn en wie we gaan worden. Oud worden is niet automatisch mooi worden – je kunt ook een zeurende kamerplant worden, met het grootste gemak. Maar met hetzelfde gemak – het is maar waar je je aandacht op richt – word je een wijze, slimme, elegante, nieuwsgierige, betrokken dame. Met meer wijsheid dan stelligheid, meer charme dan jeugdige schoonheid, meer verwondering dan cynisme en meer kracht dan arrogantie. Een gelukkig huwelijk lang.

Veel plezier met je beloften aan jezelf, je ceremonie, je feest, de viering van jezelf. Ik ben heel benieuwd naar bevindingen en andere ideeën over de manier waarop je met jezelf kunt trouwen en een goed lang huwelijk met jezelf kunt hebben. Ideeën daarover kunnen we uitwisselen op www.trouwenmetjezelf.com.

Barbara Tammes



Voordat je eeuwige trouw, door dik en dun, in voor- en tegenspoed, aan wie dan ook, belooft zou je dat eerst aan jezelf moeten doen. Want je kunt pas oprecht van een ander houden als je werkelijk van jezelf houdt. Eigenlijk is dat een hele simpele economische overeenkomst, als jij je eigen-waarde verhoogt heb je de ander meer te geven en kun je samen (als de ander ook zo van zichzelf houdt tenminste) een vol-waardige relatie hebben.

Trouwen met jezelf is volmondig *ja* tegen jezelf zeggen. Tegen je mogelijkheden en je tekortkomingen. Tegen het leven dat je hebt en het leven dat je kunt hebben. Trouwen met jezelf is jezelf toestemming geven gelukkig te zijn.

Trouwen doe je uit liefde. Uit totale eigen liefde. En daar is niks egoïstisch of narcistisch aan. Eigenliefde is dat je jezelf kent, accepteert, waardeert en respecteert en dat je totale verantwoordelijkheid neemt voor je eigen geluk. En de behoefte aan bevestiging van anderen loslaat.

Maar het gaat niet alleen om de ander. Het gaat ook vooral heel erg om jezelf. Hoe eerder je van jezelf gaat houden, hoe meer plezier je er van kunt hebben. Maar wat is dat dan en hoe moet dat dan – van jezelf houden, jezelf trouw blijven, in jezelf geloven en met jezelf trouwen?

Dit boekje is je officiële trouwdocument dat je zelf kunt invullen en kunt gebruiken voor je eigen ceremonie. Die kun je klein of groot maken, ingetogen of feestelijk, alleen of met vrienden.

Iedereen kan met zichzelf trouwen. Mannen en vrouwen. Als je nog nooit getrouwd bent of al een halve eeuw samen dezelfde jekkertjes draagt. Als je gescheiden bent of overtuigd single.
Vanaf je 21e kun je met jezelf trouwen. Veel eerder moet je het niet willen doen want je hebt ook tijd nodig om ontrouw te zijn aan jezelf. Om van alles uit te proberen.

Een huwelijk met jezelf is één groot onderzoek.
Daarom is je bruiloft roze met veel hartjes en suikerzoet. Om de pijn die zo'n onderzoek soms ook kan doen wat te verzachten.

Dat je het waard bent om van te houden moet je bovenal van jezelf horen. Niet van een geliefde, ouder of van een fotomodel op tv.

Begin gewoon voor de lol maar eens. Zeg maar 10 keer tegen jezelf: ik ben het waard om van te houden. En als je er eigenlijk niks van gelooft, en het nogal een idiote actie vindt dan is het vanaf nu huiswerk. Zeg het dan maar driemaaldaags 10 keer per dag.

HET HUWELIJK MET JEZELF IS EEN REIS NAAR ZELFONDERZOEK, ACCEPTATIE, WAARDERING EN RESPECT WAARBIJ JE TOTALE VERANTWOORDELIJKHEID NEEMT VOOR JE EIGEN GELUK EN DE BEHOEFTE AAN WAARDERING VAN ANDEREN LOSLAAT. En o ja, waarbij je onderweg heel veel plezier maakt.

DE BRUILOFT IS EEN RITUEEL MOMENT, EEN BEWUSTE BESLISSING WAAROP JE JEZELF TOESTEMMING GEEFT JEZELF EN JE LEVEN IN VOLLE GLORIE TE VIEREN.

Gebruik dit boekje als een grote liefdesbetuiging aan jezelf.





YES, JA, OUI

Trouwen met jezelf betekent volmondig, in alle talen, ja tegen jezelf zeggen. Tegen je mogelijkheden, je potentie, je wensen, maar ook tegen je tekortkomingen en je eigenaardigheden. Maar getrouwd zijn met jezelf heeft ook consequenties. Want als je werkelijk volmondig ja zegt tegen je mogelijkheden en talenten dan beloof je daarmee ze volledig in te zetten, te benutten, ruimte te geven en serieuze aandacht te geven.

Als je volmondig ja zegt tegen je tekortkomingen verbind je jezelf met het idee dat je ophoudt je te verontschuldigen, jezelf te straffen of minderwaardig te vinden of er op welke manier dan ook negatieve aandacht aan te schenken.

Dat is niet niks.

Het is een grote verantwoordelijkheid, met jezelf getrouwd zijn.

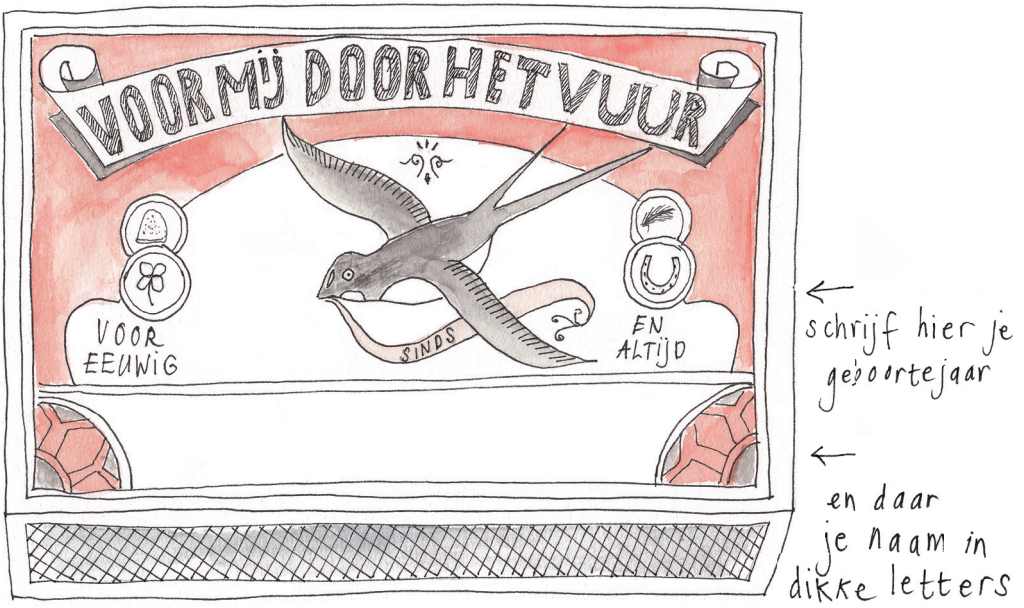
dit zijn mijn tekortkomingen
en eigenaardigheden:
(eenmaal opgeschreven
zijn ze afgeschreven en
hou je op er negatieve
aandacht aan te schenken)

---

dit zijn mijn wensen:
(eenmaal opgeschreven verplicht
je jezelf deze wensen
serieus te nemen)

---

dit zijn mijn talenten: (eenmaal opgeschreven
verplicht je jezelf deze talenten te gebruiken)



DOOR HET VUUR

Het is grappig, of misschien beter gezegd, frappant om te zien wat voor een bizarre liefdesrelatie je met jezelf kunt hebben. Hoe weinig tolerant, hoe weinig verdraagzaam en zo bozig. De hoge verwachtingen die je van jezelf kunt hebben, zonder al te veel geloof en zonder al te veel steun. Eigenlijk valt het je tegen als je niet meteen zonder vaak oefenen beroemd kunt worden met zingen. Of als je na een harde dag werken niet een fantastisch maal op tafel tovert. Of als je haar slecht zit. Van een ander zou je zoveel kritiek niet pikken.
Terwijl alle films de romantische ander-liefde ophemelen tot extatische hoogten, met als kers op de taart dan natuurlijk die über bruiloft in slagroomwitte opgeklopte bruidsjurk, komt de zelf-liefde in dit vergelijk eruit als een droog volkorenbiscuitje.

We willen graag een liefde vinden om voor door het vuur te gaan. Als groots bewijs voor ons vermogen tot liefhebben. Maar eigenlijk hebben we die al gevonden. Die was er al die tijd al. Die staat met jouw voeten op de grond en de hemel reikt tot aan haar schouders en het zijn jouw vingers die ongeduldig op het tafeltje in de kroeg roffelen in afwachting tot je hem of haar eindelijk eens ziet staan en ziet zitten.

Probeer opnieuw of voor het eerst groots en meeslepend van jezelf te leren houden. En tegen alles ja te zeggen. Als je met een brandweerman of -vrouw trouwt, weet je ook dat je soms midden in de nacht wakker zal schrikken van een noodoproep. Als je met een boer of boerin trouwt, weet je ook dat vakanties lastiger te regelen zijn. En wat als je met jou trouwt, welke dingen horen daar dan onlosmakelijk bij?

Wat zijn echte onhebbelijkheden van jou?

En wil je ondanks alles toch voor jezelf door het vuur gaan?



BRUIDSSCHAT

Je bent je eigen bruidsschat.

Wat heb je in te brengen in dit huwelijk? Wat zijn eigenschappen van jezelf waar je van op aan kunt, wat het plezierig maakt om jou te zijn?

Wat zijn de waardevolle handelingen, gedachten en rituelen die je dagelijks aan jezelf geeft of wil geven?



schrijf, teken of fotografeer een dag lang alles waar je jezelf dankbaar voor bent en plak het hier op.

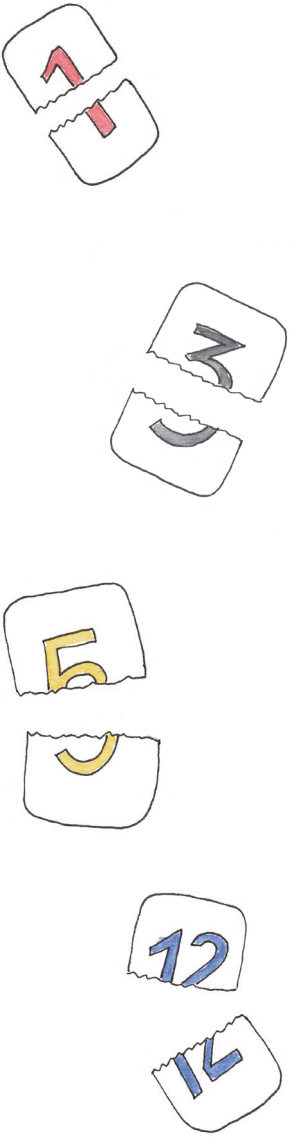
DE PRINS EN ANDERE FABELS

In het romantische idee van een ander-huwelijk (in tegenstelling tot het zelf-huwelijk) zijn een paar oneigenlijke redenen geslopen die je mooi kunt oplossen door met jezelf te trouwen.

Loskomen

Je kunt de behoefte voelen met een ander te willen trouwen, omdat deze nieuwe verbinding een oude verbinding zal verbreken. Vroeger, en de oerkracht van het idee sluimert soms zelfs nog in het meest geëmancipeerde achterhoofd, kon je gered worden door een man, en om er poëzie van te maken is het een prins en galoppeert hij op een groot wit paard. In het idee heeft deze man een zwaard zodat hij oude banden kan doorhakken. En het is noodzakelijk om je los te maken van je ouders, andere relatie en verwachtingen om een eigen leven te beginnen. Om je los te maken van de kind-rol om vrouw te worden. In de fantasie komt de gebronsde prins nooit bij jou aan de ouderlijke keukentafel zitten voor een vriendschappelijk spelletje rummikub. Nee, hij sleurt je mee, ver weg. Waar jij volwassen kunt worden. Zo klaar, hoef je daar niet meer over na te denken.

Je kunt willen trouwen (even als breed begrip gebruikt voor een serieuze nieuwe verbintenis) of her-trouwen om een oude verbintenis te verbreken. Loskomen van een oud systeem door een nieuw systeem te beginnen. Maar pas op, trouwen met een ander geeft je heel veel nieuwe systemen cadeau; van schoonouders, en jeugdvrienden, hobby's, muzieksmaak tot manier van de was opvouwen. Het ritueel van je eigen bruiloft kan je helpen het ene systeem schoon af te hechten en jezelf ruimte te geven om rustig in een nieuw systeem te groeien.



Financiële zekerheid

Je kunt willen trouwen met een ander voor financiële zekerheid. (Doe nou niet alsof je daar nog nooit aan gedacht hebt.) Maar aan het begin en aan het eind van de dag kun je die zekerheid alleen aan jezelf geven. Investeer in een goede opleiding, leer wat je nodig hebt en waar je plezier aan beleeft en blijf je hele leven lang leren. Daar voeg je dan iets van jezelf aan toe en voilà, je hebt de wereld een beetje veranderd. Die grote glimlach op je gezicht komt door de voldoening die dat geeft.

Staat en status

Het is tuttig maar waar. Getrouwde mensen worden nog vaak gezien als norm. Als iets waar je naar toe groeit. Alsof je nog niet compleet zou zijn. En dat is enorme lariekoek. Je bent al compleet, je was altijd al compleet. Trouwen met jezelf symboliseert dat en verhoogt je eigen-waarde. En het is perfect zoals het is. En zou je je leven met een ander willen delen, dan heb je meer te geven als je meer waard bent. Simple comme l'amour.

Met een ander trouwen zou nooit moeten gebeuren uit angst of eigenbelang, maar alleen uit liefde en nieuwsgierigheid naar het leven samen. Trouwen met jezelf is op geen enkele manier ontrouw aan iemand anders (je partner, je vrienden, je kinderen en zelfs God of goden). Als je eerst met jezelf bent getrouwd is de verbintenis met een ander uit vrije keus en vrije wil, uit liefde en plezier, en niet omdat je daar bevestiging of bescherming voor terug verwacht. Want daar heb je zelf al voor gezorgd.



ik verwen mezelf door

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

