

En toen barstte de bom!



Harmonie

Eigenlijk ging het heel goed afgelopen drie Corona-weken thuis met z'n allen. Na 2 weken van ziek zijn, was iedereen wel weer een beetje opgeknapt en met wisselend fanatisme met schoolwerk en thuiswerk bezig. We zagen geen andere mensen, maar video-belden veel, liepen een rondje met de hond, deden boodschappen en genoten van de vogeltjes in de tuin. We voelen ons gezegend dat we een hond en een tuin hebben. Ik verbaasde me bijna over de harmonieuze sfeer. Tot gisteravond ... toen barstte de bom.

Koken

Ik was met twee pannen tegelijk pannenkoeken aan het bakken en vroeg mijn man om even snel een soeplepel voor mij af te wassen voor het beslag. Deze zat nog in de afwasmachine vol vieze vaat.

'Waarom heeft die nog niet gelopen? Je hebt hem wel weer heel creatief ingeruimd.' (ons eeuwige en voor veel stellen herkenbare twistpunt).

Normaal gesproken zie ik daar het grapje van in en reageer dan met een luchtig grapje terug. Gister niet.

'Heb je niets beters te doen dan te zeuren over de afwasmachine.' Het floepte eruit.

Waarop de logische reactie kwam: *'Ik ga wel snel weer uit de keuken.'*

'Ja, graag!'

De bom

Boos ging ik verder met pannenkoekenbakken, toen mijn oog viel op een vieze borstel van mijn dochter op het aanrecht. *'Getver, wat doet dat ding hier.'* En ik gooide het uit de keuken de kamer in. Waardoor mijn dochter reageerde met: *'Jeeh doe eens normaal, waar slaat dit nou weer op!'*

Dat was de druppel, alle frustratie van afgelopen weken kwam er uit.

'Wat denken jullie wel niet. Ik doe hier in huis al twee weken echt alles omdat jullie ziek waren, terwijl ik voor een deadline van mijn boek zat en het enige wat jullie kunnen doen is zeuren. Jullie bakken zelf je pannenkoeken maar. Ik ga naar boven!'

Menselijk

Boven kwam ik tot rust. Al reflecterend kon ik bedenken:

- 9 Al die **jij-boodschappen** hebben niet zo veel zin. ('Heb je niet beters te doen... Wat denken jullie wel niet...')
- 9 Ik ben gewoon **oververmoeid** van twee weken hard werken en iedereen verzorgen.
- 9 Ik maak me denk ik onbewust ook wel **zorgen** over de situatie in de wereld
- 9 Ik **baal** dat ik niet bij vrienden en vooral mijn moeder op bezoek kan
- 9 Ik **ben teleurgesteld** dat mijn boeklancering niet kan doorgaan
- 9 Ik had veel eerder mijn grens aan moeten geven met een **ik-boodschap**

- 9 Ik ben ook maar een mens en soms komt even het slechtste in mij naar boven, reageer ik als klein kind en vergeet ik al mijn Gordonvaardigheden. Maar dat maakt mij ook mens. Ik **kan en mag** fouten maken
- 9 Hoe kan ik dit nu weer **ombuigen**? Ik besluit om naar beneden te gaan, de pannenkoeken af te bakken, mijn excuses aan te bieden en aan te geven wat ik nodig heb.

Sorry

Kom ik 10 minuten later beneden, staan mijn man en dochter vrolijk samen pannenkoeken te bakken.

'Zo, jij was boos zeg.'

'Ja sorry jongens dat ik net zo uitbarstte. Ik realiseerde mij dat ik eigenlijk heel moe ben. Ik heb afgelopen twee weken tot 's avonds laat gewerkt, jullie verzorgd, het huishouden in mijn eentje gedaan en ben gewoon op. En eigenlijk baalde ik er ook van dat het leek of jullie dat maar gewoon vonden, waardoor ik mij ondergewaardeerd voelde.'

'Ja, dat bedachten wij ook net, dat je wel een beetje te moe zou zijn. Daarom bakken wij nu ook even de pannenkoeken af.'

'Heel fijn, dank jullie wel.'

'En natuurlijk zijn we heel blij dat je zo lief voor ons was, toen we ziek waren, maar dat hebben we toch ook heel vaak tegen je gezegd.'

Grenzen

Tijdens het eten hebben we vervolgens gesproken over hoe belangrijk het is om eerder je grenzen aan te geven. Hoe iedereen in deze tijd wat eerder geïrriteerd is en dat we dat van elkaar kunnen begrijpen. Dat we een beetje op elkaar moeten letten.

Wat ben ik blij dat de bom barstte.

Lieke

Boek

Zeer binnenkort komt mijn boek 'luisteren naar pubers' uit. Een boek vol handvatten en praktische tips over hoe in gesprek te blijven met pubers. Wil je op de hoogte gehouden worden van de verschijningsdatum, geef je dan **hier** op, dan houd ik je op de hoogte.

Herkenbaar?

Is het bij jullie ook eieren lopen om de lieve vrede te bewaren? Of ben je dat punt ook voorbij?

Om ouders met pubers in de ze Coronatijd te **helpen**, organiseer ik gratis Skype-sessies om even te sparren of stoom af te blazen. Heb je hier belangstelling voor, stuur mij dan een **berichtje**. Dan plan ik een individuele sessie van 15 minuten met je in op de maandag- of woensdagochtend van 9-10 uur.

Nog meer tips

Hoe kan je in deze Corona-tijd thuis (nog) beter samen blijven werken, leren en leven met de inzichten van Thomas Gordon?

Gecertificeerde Gordon® trainers delen via social media hun eigen ervaringen, inzichten en tips in korte blogs. Te lezen via <https://www.facebook.com/Gordonopleiding/>