



## Boodschappen doen in 2020

Ik sta vroeg op want ik wil rond openingstijd bij de supermarkt zijn. Ik heb wat meer tijd nodig dan anders want ik dof me op alsof ik alvast aan ga schuiven bij het kerstdiner. Ik voel me zekerder en heb meer zelfvertrouwen als ik als een echte dame het hol van de leeuw in stap en als ik dan toch mijn gezicht laat zien, kan het maar beter mooi uitzien. Ik bereid me voor, mediteer, scherm me af, stop een zwarte toermalijn in mijn BH, probeer zoveel mogelijk licht in mezelf te genereren, zodat ik bestand ben tegen de frequentie van boosheid, frustratie en angst om me heen dadelijk. Ik weet uit ervaring inmiddels dat er mensen zijn die hun gevoelens op mij projecteren en de verantwoordelijk voor hun gezondheid graag op mijn bordje schuiven dus Ik spreek mezelf moed in.

Ik zie nog net een lief berichtje op facebook van een onbekende "vriend" die zegt dat ik een mooie ziel ben, mijn hoofd niet moet laten hangen en niet alleen ben. Ik besluit zijn woorden onderaan mijn boodschappenlijstje te schrijven, misschien komen ze nog van pas.

Het is een verdrietige plek geworden, de supermarkt, die als enige winkel oplicht in het donker terwijl de regen met bakken naar beneden komt. Alsof de hemel de tranen laat vallen van iedereen die ze nu diep wegstopt. Ik pak een vies karretje buiten, kin omhoog, schouders naar achter en loop langs het jongetje dat de handvaten ontsmet en die niets durft te zeggen. Ik hoop dat hij er geen problemen mee krijgt en kijk hem niet aan om hem niet nog meer in verlegenheid te brengen.

Na 5 minuten word ik aangesproken door de bedrijfsleider die komt informeren of ik op de hoogte ben van de mondkapjesplicht. Ik adem diep in, doe voor de zoveelste keer rustig mijn verhaal, onderwijl af en toe spiekend op mijn boodschappenlijstje naar de mooie woorden van mijn facebookvriend. Ik stuur de man met het mondkapje zoveel licht en liefde als ik in me heb terwijl ik mijn recht op frisse lucht, integriteit van mijn lichaam en mijn vrijheid verdedig. Hij heeft begrip voor mijn verhaal en ik voor de zijne en we beseffen beide hoe we allebei gemanipuleerd worden om te doen wat we nu doen, namelijk deze zinloze discussie voeren. We sluiten een compromis en ik trek mijn sjaal iets hoger over mijn kin. Voordat hij wegloupt zucht hij en zegt: "Deze gesprekken voer ik inmiddels wel 30 keer per dag". Ik heb met hem te doen, maar tegelijkertijd maakt mijn hart een vreugdesprongetje, want de facebookvriend had gelijk....ik ben niet alleen.

