

advertenties

ZEN SHIATSU



ANDRA PERRIN
MARCUSSTRAAT 50E
1091 TK AMSTERDAM
06 41860800
www.andraperrin.nl
shiatsu@andraperrin.nl

ineen

opleiding en training in energiewerk, healing en reading

Leren werken met energie en intuïtie, chakra-psychologie en Inka-energiewerk

BASISCURSUS maart-juni en mei-juli
GEVORDERDEN februari - april
INDIVIDUELE COACHING en
READING

Margo Kistemaker, psycholoog NIP
06 2479 7014 / 020 330 3640
INEEN
Veemarkt 71, 1019 DA Amsterdam
www.ineen.org margo@ineen.org

**PSYCHOLOGISCH
CENTRUM
AAN HET IJ**

PSYCHOLOGISCHE HULP • COACHING
ONDERZOEK

het accent ligt op persoonlijke groei
en ontwikkeling

DRS. CARLA VREDEVELD
psycholoog en jungiaans therapeut
aangesloten bij NIP en NVPA

**OOSTELIJKE HANDELSKADE 1101
1019 DN AMSTERDAM
TEL: 020 - 419 74 56
FAX: 020 - 419 74 57**

WWW.PSYCHOLOGISCHCENTRUM.COM



Haastige spoed

tekst: Simone Slotboom

foto: Fred Vermorcken

Nog bezweet van een snelle work-out in de sportschool sprint ik de Albert Heijn in voor een paar vergeten boodschappen. De tijd dringt want over een half uur begint de redactievergadering.

Ik heb pech want er zijn maar twee kassa's open en de rij is fiks. Dan klinkt het verlossende woord: er gaat een extra kassa open. Degene voor mij in de rij besluit niet te switchen en ik loop blij naar de nieuw geopende kassa. Maar ik lach iets te vroeg. Een nieuwkomer schiet vlug voor me.

Helaas voor hem heb ik vandaag geen tijd voor slimmeriken. Ik schuif hem gedecideerd opzij met een keurig: 'Pardon, ik was eerst aan de beurt', en zet mijn spullen op de band.

Het levert me een woeste blik op en een verontwaardigd: 'Doe even relaxed!' De jongeman achter de kassa valt hem bij en zegt dat ik moet wachten. Het blijken bekenden van elkaar.

Assertief meld ik dat ik al tien minuten in de rij stond en dus de eerstvolgende ben. Vriendelijk voeg ik er nog aan toe dat ik haast heb en hem dus echt niet voor kan laten gaan.

'Ja, en je moet ook nog je haar kammen', zegt de voordringer met een smerige blik op mijn nogal woeste krullen. Ik lach olijk: 'Inderdaad en ik moet nog douchen ook.'

Ik kom zo uit de sportschool vandaan, dus ik stink.' 'Lelijk kutwijf', is zijn repliek. Oeps, humor werkt kennelijk ook niet. De jongen achter de kassa excuseert zich, maar niet naar mij: 'Het spijt me, man, ik moet haar wel helpen', en wijst verontschuldigd naar mijn spullen op de band. Opgefokt brult de klant dat hij dáár geen probleem mee heeft. Maar wèl met mijn gebrek aan respect.

Opeens duikt zijn vriendin op uit de winkel, op de voet gevolgd door nog een vriend van hem. Ze voegen een aantal producten toe aan zijn mandje. Woedend legt hij hen uit dat ik een 'bitch' ben en dat hij zin heeft om me aan mijn haren te trekken. Gelukkig probeert de dame in kwestie hem te kalmeren met een sussend: 'Rustig maar, schatje. Niet doen.' Ik haal opgelucht adem, want ik begon 'm toch aardig te knijpen.

Dan draait ze zich om, bekijkt me van top tot teen zonder me aan te kijken en voegt onverwacht denigrerend toe: 'Kijk nou toch naar haar. Kijk alleen al hoe ze eruit ziet. Ze is het niet waard'. Als hij doorraast over mijn respectloosheid, stipt ze nog even fijntjes aan hoe slecht ik gekleed ben. En ze heeft een punt: in mijn oude sportkleren met een grote grijze omslagdoek tegen de kou, zie ik eruit als een zwerver. Zelf heeft ze een strakke outfit aan met snoeptafelcolleté en hoge laarzen met stilettohakken. Haar huid zit verscholen onder een perfect aangebrachte dikke laag plamuur.

De jongen achter de kassa smijt intussen mijn gescande boodschappen neer. Een bak met druiven barst open en ze rollen alle kanten op. Snel graai ik alles bij elkaar en betaal. De man staat nog steeds te tieren dat hij me wil grijpen.

Buiten is het spiegelglad en donker. Wegrennen gaat niet lukken met deze vorst, dus glibber ik zo snel mogelijk de hoek om voor hij besluit de daad bij het woord te voegen. Onderweg neem ik me voor om voortaan gewoon weer 'Zen' te zijn en de assertiviteit te laten voor wat het is.

Eenmaal veilig thuis haal ik voor de zekerheid toch maar even een kam door mijn haar. ◀