

'Als je geen veilige basis hebt meegekregen, kun je die zelf creëren'

Ze groeide op met een alcoholistische moeder, die jong stierf. Yogadocente Elske Feitsma (37) schreef het boek *Chakra lifestyle* en helpt nu anderen bij hun worstelingen in het leven. We maken een blauwdruk van haar eigen leven via de zeven chakra's. Tekst: Marlies Kieft, beeld: Wilco van Dijen

1 Wortelchakra Kleur: rood Thema's: basis, veiligheid, lichaam

'Die fundamentele moederbasis was er niet'

Veiligheid vond ze bij dieren, niet bij mensen. Het liefst struinde Elske Feitsma als kind door de bossen. Ze was een teruggetrokken, observerend meisje. 's Avonds in bed verzong ze verhalen en toneelstukjes. Van binnen voelde ze een soort opstandigheid omdat de wereld niet te vertrouwen was. Haar moeder was verslaafd aan alcohol, haar vader was veel afwezig vanwege zijn werk. Toen Elske drie jaar was, werd haar moeder na een zelfmoordpoging opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis en een afkickkliniek. Dat jaar woonde ze bij de ouders van haar moeder. Ze hield veel van haar opa en oma, en zij hielden veel van haar. Toen haar moeder terug was uit de kliniek raakte ze in verwachting van haar zusje. Even leken ze een normaal gezin te worden, maar haar moeder kon de druk van het leven en de zorg voor twee kleine kinderen niet aan, raakte opnieuw verslaafd en deed een tweede zelfmoordpoging. Opnieuw werd ze opgenomen in een afkickkliniek. Na haar thuiskomst ging alles een jaar lang goed. Toen bleek dat haar moeder baarmoederhalskanker had en ze overleed ruim een jaar later. Elske: 'Aan de periode vóór mijn moeders overlijden, tot mijn tiende, heb ik heel weinig herinneringen. Ik kan wel gevoelens terughalen en korte flarden die met mijn moeder te maken hebben. Als drienjarig meisje wist ik nog niet wat dronken zijn betekende. Maar ik heb toen wel over mijn moeder besloten: jij bent

niet te vertrouwen. En daarbij dacht ik tegelijkertijd: het is mijn schuld, er is iets niet goed aan mij, anders zou je er wel voor mij zijn. Die gedachte is zich gaan vastzetten in mijn hoofd. Ik heb me in die periode vaak heel onwerkelijk gevoeld. De wereld begreep mij niet en ik de wereld niet. Andere kinderen keken raar naar me omdat ik uit een ander soort gezin kwam. Ik voelde me eenzaam, en verantwoordelijk voor mijn zusje. Ik herinner me de avonden met z'n tweeën. Ik moest haar ouder zijn, maar ik was ook gewoon kind. Ik moest haar in bed stoppen en dat wilde ze dan niet. Evengoed heb ik veel gespeeld met andere kinderen, ik was jongensachtig. Waarschijnlijk bravoure om mijn kwetsbaarheid mee te verbergen.

Mijn opa en oma waren er veel voor me. Ook van moeders van vriendinnetjes kreeg ik extra aandacht. Dat heeft me wel geholpen, al was het me soms weer iets te betuttelend. Ik was natuurlijk veel vrijheid en zelfstandigheid gewend. Maar die fundamentele moederbasis heb ik gemist. Het gevoel van: het komt wel goed.'

2 Sacraalchakra Kleur: oranje Thema's: seksualiteit, emoties, mannelijke en vrouwelijke energie

'Het vrouwelijke heb ik lang gezien als zwak'

Het ontbreken van een basisveiligheid in Elskes jeugd uitte zich erin dat ze zich terugtrok uit haar lichaam en 'in haar hoofd ging zitten'. Ze deed alles om maar niet te hoeven voelen. 'Ik had geen



idee van wat mijn lichaam eigenlijk wilde of voelde. Gevoelens waren onbeheersbare dingen buiten mezelf. Later heb ik begrepen dat het niet-voelen ook een familiepatroon is. Mijn moeder was geen alcoholist uit kwade wil, maar omdat ze een heel gevoelige vrouw was die het leven eigenlijk niet aankon. Ik heb later, na haar dood, haar dagboeken gelezen en daaruit opgemaakt dat ze vol zachtheid zat.

Ik realiseerde me dat ik zelf ook een heel gevoelig kind was, maar dat ik in een omgeving ben opgegroeid waar je dat niet mocht en niet kon zijn. Ik had al vroeg een schild opgebouwd om mijn gevoeligheid te beschermen. Het werkte zó goed dat ik vaak heb gehoord dat ik een gevoelloos en kil kind was. Dat ga je dan geloven. Later besefte ik dat ik het tegenovergestelde was. Ik heb moeten leren dat gevoeligheid een kracht is in plaats van een obstakel. Inmiddels is het iets wat bij me hoort en wat er mag zijn.

Door mijn geschiedenis heb ik het vrouwelijke lang gezien als zwak. Dat kreeg ik ook mee van mijn vader. Ik kopieerde het mannelijke, daar identificeerde ik me mee. Het is een zoektocht geweest om mijn eigen vrouwelijkheid te vinden en te waarderen. Juist in die zachtheid en kwetsbaarheid zit je diepste essentie. In mijn yogalessen wil ik ook meer aandacht gaan besteden aan vrouwelijke energie en spiritualiteit. De laatste tijd krijg ik ook steeds meer vrouwen in mijn praktijk die met deze thema's komen.'

3 Zonnevlechtchakra

Kleur: geel
Thema's: wilskracht, ego, eigenwaarde

'Ik zoek mijn heil buiten het gezin, als overlevingsstrategie'

Na het overlijden van haar moeder vonden Elske, haar zusje en haar vader gaandeweg een modus waarin ze het best goed hadden. Haar vader was gemakkelijk, alles mocht en Elske had genoeg verantwoordelijkheidsgevoel om geen gekke dingen te doen. In het weekend logeerde ze bij vriendinnetjes, of vriendinnetjes bij haar. Haar vader kookte dan lekkere maaltijden of maakte milkshakes. Een paar jaar was er rust. Dat duurde tot haar dertiende – toen kreeg haar vader een nieuwe geliefde. Van de ene op de andere dag woonde er een stiefmoeder in huis.

'Ik denk dat mijn vader het best zwaar vond de zorg voor ons alleen te dragen. Nu kon hij dat weer delen met een partner. Mijn stiefmoeder nam alle opvoedtaken over. Ik was gewend om alles te kunnen pakken uit de ijskast, nu moest ik ineens vragen of ik iets mocht drinken. Mijn vader voelde als niet meer bereikbaar. Mijn

zusje, die toen acht was, vond het wel fijn een soort nieuwe mama te hebben. Ik trok me terug uit het gezin, zocht mijn vertier bij vrienden en vriendinnen, op feestjes. Was een echt pubermeisje dat bezig was met verliefdheid en uiterlijk. Ik ben zelfs weggelopen van huis en heb een jaar bij een vriendinnetje en haar ouders gewoond. Dat was fijn, maar uiteindelijk wil je toch thuis zijn. Ik had goede hoop dat het nu wel zou lukken. Maar helaas bleek er niets veranderd in de verhoudingen. Ik heb toen definitief mijn vertrouwen in volwassenen verloren. Ik zocht mijn heil weer buiten het gezin, dat was mijn overlevingsstrategie. Dit ging wel ten koste van mijn eigenwaarde, want je manifesteert je in de buitenwereld zonder basis of innerlijk houvast. Toch voelde ik me gelukkig, het werkte.'

4 Hartchakra

Kleur: groen
Thema: liefde voor jezelf en voor de wereld

'Door de yoga opende mijn hart zich'

Rond haar twintigste barstte de luchtbel. Elske voelde zich leeg. Ze ontwikkelde een depressie die acht jaar duurde. Een bijna gelukte zelfmoordpoging op haar 27ste betekende een ommekeer in haar leven. 'Ik begon het patroon van mijn moeder te herhalen. Dronk veel en slikte pillen om maar niets te voelen. Ik studeerde geschiedenis en dat lukte me goed. Zelfs tijdens de depressie was ik volhardend; ik was er immers aan gewend dat dingen niet vanzelf gingen. Ik studeerde af en kreeg een baan. Op een gegeven moment was ik zó moe van steeds maar m'n best doen om mijn leven op orde te krijgen. Een vriendin heeft toen aan de bel getrokken en ervoor gezorgd dat ik werd opgenomen op de psychiatrische afdeling van een ziekenhuis. In die periode heb ik geprobeerd zelfmoord te plegen. Ik wilde misschien niet echt dood, maar ik was gewoon te moe. Toen ik na die poging onverwacht weer wakker werd, dacht ik: oké, dan gaan we maar weer door. Gek genoeg was ik op slag niet meer depressief. Het voelde als een tweede kans. Ik kocht een huis, ging samenwonen en begon met yoga.

Yoga gaf me rust, hielp me bij het voelen van mijn lichaam. De balansoefeningen waren voor mij de grootste openbaring. De Boom gaf me zo'n kracht van binnen. De focus die je daarvoor nodig hebt, was letterlijk een houvast. Ik begon me te richten op dingen die bij me pasten. Heel langzaam begon daardoor mijn hart zich te openen. Daar had altijd een harnas omheen gezeten, bang als ik was voor afwijzing.'

5 Keelchakra

Kleur: blauw
Thema's: zelfexpressie, creativiteit

'Alles in mij begon te stromen'

Rond Elskes dertigste beëindigde ze haar relatie. In dezelfde tijd overleed haar oma, die erg belangrijk voor haar was geweest. Beide gebeurtenissen bleken een katalysator voor een leven waarin spiritualiteit en zelfexpressie nog belangrijker werden. 'Mijn toenmalige vriend was alcoholist, net als mijn moeder. Die relatie bracht een hoop jeugdtrauma's terug. Maar waar ik als kind niet uit dat leven kon stappen, kon dat nu wel. Dat ik die relatie beëindigde, gaf me een hoop kracht. Tot die tijd waren dingen me altijd overkomen, vanaf nu ging ik zelf keuzes maken.

Ook de dood van mijn oma, waarvan ik altijd dacht dat ik die niet zou overleven, bracht iets positiefs. Ik kreeg een mooie verstandhouding met mijn opa. Mijn oma was altijd degene geweest die het woord deed en mijn opa zat er dan stilletjes bij. Nu pakte hij zijn leven op. Op z'n 83ste schuifelde hij door het huis en lapte de ramen. Het leek nergens op, maar ik had er zo'n respect voor! Ik ben hem gaan zien als een mooi en lief mens en dat was een groot cadeau. Alles ging in die tijd meer stromen in me. Ik werd echter. Wat ik zei en wat ik voelde kwamen meer op één lijn te staan.'

6 Derde oog

Kleur: indigo
Thema's: intuïtie, dromen

'Ik heb geleerd te vertrouwen op mijn intuïtie'

Elske volgde een cursus *Intuïtie en energie* van drie maanden. Er ging een wereld voor haar open en er volgden meer opleidingen. Na vijf jaar was ze yogadocente, healer, aurareader en energetisch coach. Tijdens deze jaren leerde ze om écht te voelen en contact te krijgen met haar innerlijke kracht. 'Ik leerde te denken in mogelijkheden in plaats van beperkingen. Ik leerde de familiepatronen doorzien. Zoals het niet voelen, vanuit je hoofd leven, niet zwak willen zijn. Daarbinnen leerde ik wat van mij was en wat van mijn familie. Ik heb een hoop ballast opgeruimd. Dat was heel emotioneel.

In de afgelopen jaren heb ik leren voelen, leren luisteren naar mijn lichaam, grenzen aangeven naar de buitenwereld en naar mezelf. Ik heb geleerd te vertrouwen op mijn intuïtie. Ik ben tijdens mijn opleiding zulke hechte vriendschappen aangegaan, dat ik ook heb ervaren dat mensen te vertrouwen zijn. Dat was nieuw voor me.



Mijn gevoeligheid zet ik nu in wanneer ik iemand een reading of een healing geef. Het geeft me voldoening om te vertrouwen op mijn intuïtie en helderziende vermogens. Ik hoop dat ik mensen kan inspireren om ook vanuit hun innerlijke kracht te leven.'

7 Kruinchakra

Kleur: violet
Thema's: bewustzijn, spirituele wijsheid, zelfrealisatie

'Je kunt leren een basis in jezelf te vinden, in je ziel'

Als ze terugkijkt op haar leven tot nu toe, ziet Elske dat ze nooit zoveel zou hebben geleerd als ze dit allemaal niet had meegemaakt. Door haar ervaringen werd ze gedwongen om haar eigen kern te vinden en daarop te vertrouwen. Voelde ze zich vroeger afgesloten van de wereld, nu voelt ze een grote verbondenheid. Met haar huidige vriend heeft ze zojuist een nieuw huis gekocht. 'Het belangrijkste thema in mijn leven is het ervaren van een basis in mezelf. Ongeacht de omstandigheden vertrouwen hebben in mezelf. Dat blijft een gevoelig punt. Nog steeds kan het gebeuren dat ik uit mijn lichaam ga, m'n hoofd in. Bijvoorbeeld als ik op een dag wat kwetsbaarder ben en mijn geliefde maakt een opmerking die ik verkeerd interpreteer. Dan gaat het wankelen in mezelf. Gelukkig gebeurt dit steeds minder vaak en duurt het minder lang. Ik kan mezelf sneller terugbrengen naar mijn basis. Dat doe ik door mijn voeten stevig op de grond te zetten, naar m'n buik te ademen en mijn eerste chakra in stralend rood te visualiseren. Vroeger miste ik permanent een basis in mezelf, nu op z'n langst een halve dag. Ik heb ervaren dat het mogelijk is een basis in jezelf te creëren, ook als je die onvoorwaardelijke moederbasis hebt gemist. Het is een ander soort basis. Een die is gebaseerd op je ziel.' ●

Chakra lifestyle, Elske Feitsma, uitgeverij Unieboek/Het Spectrum
www.yoginess.nl