

Conny Coppen

De Tao van verlies

Een liefdevolle weg
van verbinding en troost



AnkhHermes

Omslag Villa Grafica
Binnenwerk Stampwerk
NUR 728

De informatie die in dit boek wordt gegeven, is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies. Raadpleeg altijd een arts als er zich problemen voordoen met uw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk worden gehouden voor enige schade die het gevolg is van het opvolgen van de aanbevelingen uit dit boek of van het niet inroepen of niet opvolgen van deskundig medisch advies.

ISBN 9789020222067
ISBN e-book 9789020222074

© 2025 Conny Coppen
© 2025 Uitgeverij AnkhHermes, onderdeel van VBK|media, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

Uitgeverij AnkhHermes vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

www.ankh-hermes.nl

*Soms zijn er periodes
waarin je het leven niet kunt dragen;
het verlies, de gebeurtenissen of de pijn.
Dan heb je iemand nodig die met jou
op de bodem kan zijn.
Stil en wetend.*

*Zo'n mens houdt je vast of
kijkt je zonder woorden aan.
Warmte stroomt binnen, een vonk
van herkenning die je sterkt.
En als je jouw verhaal vertelt, voel je
begrip, verstaan en mededogen
waardoor er iets vanbinnen
loslaat en ontspant.*

*Meestal zijn dit mensen
die zelf door verlies heen gingen;
mensen die weten wat het is.
Ze hebben geleden, verloren en gewonnen.
Ze wonnen aan diepte, wijsheid en mededogen.
Ze weten dat er meer mogelijk is dan je denkt
en dat het leven goed kan zijn
ook hierna.*

*Moge dit boek je helpen
om voor jezelf en anderen
de mens te worden
die je zelf het liefste
naast je hebt.*

Conny Coppen

Inhoud

Voorwoord Leoniek van der Maarel-Stordiau	11
Voorwoord Joyce van Grinsven	13
Inleiding	15

DEEL 1 EEN LIEFDEVOLLE WEG VAN VERBINDING EN TROOST

1. Verlies in het licht van de Tao	23
Verlies, wat versta je daaronder?	24
Tao, wat is dat?	26
De plek van verlies in het cyclische denken	26
Helende reis	30
Samenvatting	31
2. Verlies en de vijf elementen	33
De vijf elementen van verlies	33
Elementaire principes van groei en ontwikkeling	36
Verlies is als de herfst, het metaalelement	37
De andere elementen in relatie tot verlies	38
3. De impact	39
Reacties van anderen	41
Reacties van jezelf	42
Als een klein verlies grote gevoelens losmaakt	43
4. Omgaan met de buitenwereld	49
Een geschiedenis van flink zijn	49
Nooit geleerd	50

Als je steun verlangt en je raakt teleurgesteld 51
Zo help je jezelf 52

5. Overleven, wegstoppen en de gevolgen daarvan 57

Vroeger en nu 57
Uitgestelde rouw 60
Niet genomen rouw 60
Eenzaam 61
Hoe overleven werkt 62
Projectie 63

6. Stappen in de goede richting 69

Gevoelens onderdrukken vreet energie 69
Vrij worden van de angst voor verlies 70
Vergeving 72
Wat is echt verwerken eigenlijk? 72
Moed 74
Vertrouwen op je innerlijke kompas 75
De winst van het verlies 76
Samenvatting 77

7. Yin en yang 79

Dynamische balans 79
De yang-kwaliteit 80
De yin-kwaliteit 81
Radicale acceptatie 83
Paniek in de onderlaag 85
Samenvatting 85

8. Yin en yang bij veelvoorkomende verliessituaties 87

Als een geliefde sterft 87
Een verbroken relatie 89
Verlies van je baan en inkomen 90
Verlies van gezondheid 92
Levend verlies 94

9. Yin- en yang-oefeningen en -ondersteuning 97

- Yin 1 Wu wei, helende aandacht 98
- Yin 2 Meditatie Engel 99
- Yin 3 Geloof 101
- Yin 4 Helende aanraking en massage 103
- Yang 1 Jezelf steunen 103
- Yang 2 Voedende dingen voor jezelf organiseren 104
- Yang 3 Belangrijke dingen goed regelen 105
- Yin en yang in balans brengen 107
- Voorbij yin en yang 109

10. Emoties algemeen 111

- Gevoelens en emoties bij verlies 112
- De uitdaging 113
- De winst 115
- Heftige gevoelens, hoe en wanneer zoek je hulp 116
- EHBE, Eerste Hulp Bij sterke Emoties 119
- De Tao, emoties en het lichaam 120
- Ondersteunende meditatieve tekst 120

11. Empathische communicatie 123

- Luisteren met je hart 124
- Kijken met je hart 128
- Spreken vanuit je hart 131
- Samenvatting 133

12. Emoties en de elementen 135

- Thema 136
- Toelichting 136
- Emoties en kwaliteiten 136
- Belastende factoren 137
- Symptomen 137
- Positieve kracht die ontwikkeld kan worden 138
- Kinderen 138

13. Via de vijf elementen je symptomen duiden 139

Waterelement 139

Houtelement 143

Vuurelement 146

Aarde-element 149

Metaalelement 151

14. Voorbereiding op deel 2 155

De innerlijke glimlach 155

Zes helende klanken, uitleg en gebruik 157

DEEL 2 OEFENINGEN EN TIPS PER ELEMENT

1. Waterelement 161

2. Houtelement 173

3. Vuurelement 181

4. Aarde-element 189

5. Metaalelement 00

Nawoord 203

De ‘tegenspelers’, mijn leermeesters 203

De tijd waarin we nu leven 205

Collectief stervensproces 206

Licht in het donker 207

Dankwoord 211

Over de auteur 213

Literatuur en verwijzingen 215

Voorwoord Leoniek van der Maarel-Stordiau

De Tao van verlies. In de titel zit alles. Met ‘alles’ bedoel ik dat alleen al het woord Tao zo duidelijk maakt hoe een rouwproces zijn geheel eigen weg bewandelt en we met compassie naar ons eigen proces kunnen kijken. ‘Wu wei’ is een term uit het taoïsme en betekent letterlijk ‘zonder inspanning’. Dat lijkt in rouw bijna een contradictio in terminis. Zonder inspanning rouwen? Kan dat?

De inspanning in het rouwproces zit vaak in het vechten tegen de elementen. De elementen vermoeidheid, gemis, concentratieverlies, motivatie, schuldgevoel et cetera. De gevoelens die zo nadrukkelijk aanwezig kunnen zijn in rouw. Gevoelens die we weg willen duwen. Die we niet willen voelen. Omdat ze pijn doen, omdat ze ons onderuithalen, omdat we, als we ze voelen, niet het gevoel hebben dat we kunnen functioneren.

Met *De Tao van verlies* wil Conny een lans breken voor het wél voelen, het wél accepteren van al deze moeilijke gevoelens. Zij biedt daarbij een *Eerste Hulp Bij Emoties* aan, zodat je de emoties ook kunt doorvoelen en doorleven. Als je je gevoelens in de ogen kunt kijken, zal dat je vrijer maken.

Als ik iets heb geleerd in de afgelopen vijftientig jaar dat ik rouwtherapeut ben, waar ik wel meer dan duizend mensen heb kunnen helpen tijdens het zware transformatieproces van rouw (rouw is uiteindelijk een transformatieproces), is het wel dat het wegdrukken van emoties niet helpt. Dat het een rouwproces zelfs kan verlengen (ook al staat er geen tijd voor rouw) en dat dit ook tot lichamelijke klachten kan leiden. Hoe meer je kunt accepteren wat je op dit moment voelt en hoe meer je die gevoelens ook toe kunt laten, des te eerder je jouw veerkracht terug kunt vinden.

Accepteren wat is, is min of meer de essentie van het taoïsme. Dat het niet makkelijk is, weet jij als geen ander. Met dit boek heb je een zachte manier in handen om jezelf, jouw gevoelens én de situatie te accepteren en te integreren

in je leven. Dat integreren begint al op dag één na het verlies. Elke dag integreer je een stukje meer.

Zo voelt het vaak niet. Je voelt achteruitgang. Als je denkt dat het niet erger kan, voel je je een dag later nóg slechter. Ergens, op enig moment zul je de bodem raken. Dat voel je, dat is zo'n moment dat je écht niet meer weet hoe het verder moet. Juist die bodem is het keerpunt. Het is als het ware jouw springplank naar de weg omhoog. Nee, geen rechte weg omhoog, natuurlijk zak je af en toe weer terug.

Ga jouw pad op je eigen manier. Er is geen goed of fout. Als je luistert naar de Tao, die in dit boek verder wordt uitgelegd, volg je jouw flow. Met liefde voor jezelf. Dat is juist hetgeen je nu zo nodig hebt: liefde voor jezelf. Rouw is een uniek proces. Vergelijken met een ander in rouw helpt niet. Het gaat om jou. Dat jij gaat voelen wat er te voelen is. Met de oefeningen in dit boek erbij is dat ook te doen. Hoe moeilijk het ook is, pijn is nodig om uiteindelijk weer het leven te omarmen.

Mijn ervaring met de vele cliënten en ook met mezelf, is dat het grote verlies na verloop van tijd als een parel in jouw hart verblijft. Een parel die van jou is, die jou mede verder vormt in het leven. Waardoor je wellicht op enig moment kunt terugkijken en kunt zeggen: met dit verlies heb ik veel verloren en ik ben er ook door verrijkt.

In dit boek vind je een (wat mij betreft) frisse kijk op het rouwproces. Nu eens benaderd vanuit een heel ander perspectief: het oosterse perspectief. Maar nog steeds met de nuchterheid van Conny erin verweven. Prachtige gedichten raken je hart, de uitleg verheldert wat er met je gebeurt en de oefeningen helpen je om datgene aan te pakken wat nu de aandacht vraagt.

Geen rouwverwerkingsboek, maar een gids die je helpt te dragen. Zoals de meeste Tao-boeken is dit boek uniek in zijn soort. Doorspekt van zachtheid en liefde. Nog wel het meest met liefde voor jezelf.

En dat is precies wat je nodig hebt in moeilijke tijden: liefde voor jezelf.

Leoniek van der Maarel-Stordiau

(Rouw)psycholoog, www.leoniekvandermaarel.nl

Voorwoord Joyce van Grinsven

Beste lezer,

Met dit werk heb je het achtste boek van Conny in je handen. Een heuse parel, vol troostende wijsheid.

In mijn werk ontmoet ik veel mensen die door een of meerdere verlieservaringen aan draagkracht hebben ingeboet, hun eigen regie zijn verloren of niet de passende ondersteuning hebben gekregen. De gevolgen hiervan op iemands leven en diens omgeving zijn groot. En het brengt op zijn beurt weer een groot verlies in de levenskwaliteit met zich mee.

Ikzelf ben mijn moeder op jonge leeftijd verloren en dit loopt nog altijd als rode draad door mijn leven. De gevolgen zijn, ook voor mij en mijn familie, groot geweest. Een deel van de rouw uitgesteld, uit onmacht om hier mee om te gaan en hoe dit vorm te geven. Als ik mezelf inbeeld dat mijn jongere zelf en mijn opvoeders toegang zouden hebben gehad tot dit boek, zorgt dit bij mij voor oplichtende ogen, een glimlach op mijn gezicht en een gevoel van verlichting.

Het betreft geen gemakkelijk thema. Verlies nemen we over het algemeen niet waar als iets aangenaams. Conny toont ons echter dat er ook groei, beweging en verdieping te vinden zijn.

Een vaak onontgonnen pad, waarvan we de route niet kunnen uitstippelen. Een weg overgroeid met ons verdriet en dat van onze dierbaren, onze angsten en eentje die vaak samengaat met momenten van wanhoop.

Het vraagt een nieuwe balans van de elementen in onszelf. Hoe zou het zijn als we zelf bijdragen aan die nieuwe balans? Dit is de rijkdom die Conny in dit boek voor ons uiteenzet en waarvoor zij ons praktische oefeningen aanreikt.

Ik heb Conny zelf leren kennen via haar eerdere werk, *De Tao van gezondheid*. Ik werd al een tijdje vervoerd door de stroom van de Tao en wilde mij-

zelf na mijn opleiding tot psychiater breder oriënteren. Dit boek was een schot in de roos. Hier wilde ik meer van weten en dieper in de ervaring duiken. En zo kan er iets magisch gebeuren. Soms ontmoet je iemand die je meteen diep raakt; dit was Conny voor mij toen ik in mei 2022 besloot naar de vijf elementen retraite van Conny en haar goede vriendin Marjolijn te gaan. Wat een warme, open, vriendelijke en accepterende blik, waarmee ze mij echt zag.

Met dezelfde blik en daaruit voortkomende schrijfstijl spreekt Conny je als lezer persoonlijk aan en tegelijkertijd weet je dat je niet alleen bent in je verlies. Dat er helpende universele wetten zijn. De heling van dit boek zit hem in de veerkrachtigheid die het je aanreikt. Iets waar je mogelijk zelf het contact mee bent verloren.

Het is prachtig dat een mens als Conny, die het belichaamt wat het betekent om levenswinst te halen uit moeilijke en ongewilde gebeurtenissen, ons in deze liefdevolle gids deelgenoot maakt van haar opgedane wijsheid.

Opdat je er de vruchten van mag plukken.

Joyce van Grinsven

Psychiater, chi kung facilitator en vallei-coach

Inleiding

*Dakloos geborgen,
als de wind van verandering je heeft ontworteld
en je wankelt op je grondvesten,
hervind dan je hart, het thuis dat je altijd in je draagt,
de woning van je diepste wezen.*

*Daar wacht op jou de liefste,
die je woordeloos welkom heet,
die jou omarmt, ziet en kent.*

*Je voelt je begrepen en beschermd.
Je lijf ontspant.
De oude grond, het gapende gat
vult zich met nieuwe wortels
waaruit het leven in jou
zichzelf weer zal oprichten.*

Verlies heeft grote impact op je leven, of het nu gaat om groot of klein verlies. De gevoelens zijn groot, wegen zwaar en het is vaak een eenzame weg om te gaan. Er zijn ervaringen waarin je eenzaam blijft, ook als je ze deelt. Geen ander mens voelt immers precies wat jij voelt en sommige dingen kun je nooit echt delen. Mogelijk zit het verdriet te diep of zijn er gevoelens waarvoor geen woorden zijn.

Ik wens je daarom toe dat je jezelf nabij leert zijn op die momenten. Zonder oordeel, zonder meer. En ik wens je toe dat een ander je op dezelfde manier nabij kan zijn. Daarom schreef ik dit boek, om inzicht en handvatten te bieden voor lezers die met verlies te maken hebben.

Verlies van iets belangrijks in je leven luidt meestal een grote verandering in, want tijdens een grote verandering valt het vertrouwde weg. Het oude is er niet meer en het nieuwe is er nog niet.

Dat is angstig en voelt onzeker. Natuurlijk verlang je nu steun van mensen om je heen. Vaak krijg je die echter niet, zeker wanneer het je vrienden en familie ook raakt en zij met hun eigen gevoelens zitten.

Dat maakt dat het relationeel ook nogal eens problemen geeft, zoals in hoofdstuk 3 en 4 helder wordt. Dit raakt ook kinderen en vaak worden hun signalen als lastig en ongewenst gezien, maar niet begrepen. Met name in de laatste hoofdstukken waarin wordt uitgelegd hoe je de symptomen en emoties kunt leren 'lezen', en waarin je oefeningen aangereikt krijgt, wordt mede aandacht gegeven aan kinderen.

Zowel volwassenen als kinderen worden bij een verliessituatie vaak geconfronteerd met onbegrip en onvermogen van mensen van wie ze begrip en steun verlangen maar die het niet op een passende manier kunnen geven.

Hoe ga je daar op een gezonde manier mee om?

Hoe kun je jezelf helpen? Hoe kun je echt steunend naast een ander staan?

En is dat 'jezelf helpen' vooral iets psychologisch, iets praktisch, of kan het bijvoorbeeld ook met oefeningen voor je lichaam?

WAT DIT BOEK JE BIEDT

Je krijgt inzicht in de dynamiek die speelt bij verliessituaties.

Je krijgt meer begrip voor jezelf en anderen.

Je gaat zien hoe – net zoals in de natuur – alles altijd tot groei en ontwikkeling wil leiden, ook verlies. Ja, zelfs de moeilijke gevoelens en situaties die je niemand toewenst.

Je leert hoe jij jezelf en de ander kunt ondersteunen zodat die groei mogelijk wordt en je ten slotte op een punt kunt uitkomen waar je kunt zeggen: 'Het is ook ergens goed voor geweest.'

Je leert hoe onverwerkte of vastgezette gevoelens de organen en systemen in je lichaam belasten en hoe je met eenvoudige oefeningen je lichaam en geest kunt ondersteunen om gemakkelijker en gezonder door een periode van verliesverwerking heen te komen.

Je krijgt eenvoudig toepasbare handreikingen.

Via inzichten uit dit boek ga je dieper begrijpen waarom het zo belangrijk is om goed te leren omgaan met verlies en de gevoelens die daarbij komen. Wat

‘goed ermee omgaan’ voor jou betekent, wordt concreet en praktisch toepasbaar.

Inzicht vanuit de Tao is aanvullend omdat het uitgaat van cyclische tijd en spiralen van groei en ontwikkeling, hetgeen heel anders is dan het lineaire denken waarmee we in het Westen zijn opgegroeid.

Deel 2 staat boordevol tips en oefeningen, gerangschikt per elementair principe (de vijf elementen uit het taoïsme) die in veel gevallen de bekende ondersteuning na een verlieservaring aanvullen.

In mijn leven heb ik geleerd dat ik de tegenkrachten nodig heb om mijn kracht tevoorschijn te laten komen, dus om sterk te worden, bewust en innerlijk vrij. Dat is ook de kern van wat de Tao ons leert. Daarvoor dient de ervaring van de polariteit. Het is in je eigen hart, in de liefde en niet in de laatste plaats ook de zelfzorg annex eigenliefde waar je de poort vindt naar de eenheid en daarmee naar de diepste vorm van heling en troost die er bestaat. Dit boek heeft een krachtige en positieve boodschap die het verschil kan maken in je eigen leven en dat van de mensen om je heen.

Alle kernteksten aan het begin van de hoofdstukken zijn uit eigen bron, tenzij anders vermeld.

TAOÏSME

Veel van de beschreven oefeningen en inzichten komen vanuit doorleefde kennis van het taoïsme, de Chinese geneeskunde, de acupunctuur en de Healing Tao. Het taoïsme bevat eeuwenoude kennis over de natuurlijke wetten van groei en ontwikkeling die voor alle levensvormen gelden en dus ook voor ons als mens. Het vormt de grondfilosofie van de acupunctuur en de Chinese geneeskunde.

Tao is een woord dat staat voor het beginsel, de essentie die aan alles ten grondslag ligt en door alles heen beweegt. Beide begrippen worden uitgelegd en soms door elkaar gebruikt.

Ik heb bewust de nadruk gelegd op inzicht en praktische toepassing. De theorie heb ik zo beperkt mogelijk gehouden. Voor verdieping van de theorie over de Tao en de Chinese geneeswijzen verwijs ik naar mijn boek *De Tao van gezondheid, een natuurlijke weg van groei en evenwicht*.

Het mooie van *De Tao van verlies* is dat het lichaam er nauw bij betrokken is, hetgeen aanvullende inzichten en middelen biedt om jezelf of een ander te ondersteunen.

De aangereikte oefeningen en adviezen komen voornamelijk uit de Chinese geneeskunde, de acupunctuur en de Healing Tao. Ze zijn aangevuld met mijn ervaring en kennis van de psychologie, de helende reis, empathische communicatie, healing, helende aanraking, druppuntmassage en natuurge-neeskunde. Ze zijn praktisch en eenvoudig toepasbaar.

TOT SLOT

Ik heb ernaar gestreefd om je met dit boek inzicht te geven in jezelf, je naasten en/of cliënten die worstelen met een belangrijk verlies, om mededogen aan te wakkeren (dat is iets anders dan medelijden!) en om vooral telkens weer iets aan te reiken waarmee je verder kunt.

Algemene tips en oefeningen zijn direct bij de besproken onderwerpen gezet. Oefeningen die specifiek verbonden zijn met de Tao en de vijf elementen bevinden zich bij elkaar in deel 2.

Ik verwijs er regelmatig naar.

In mijn eigen leven – en in mijn jarenlange werk met natuurlijke geneeswijzen – heb ik het meeste baat gehad bij mijn kennis van de Chinese geneeskunde. Meer dan welke andere vorm van heling die ik leerde kennen heeft deze kennis me doen inzien hoe lichaam, ziel en geest met elkaar samenwerken.

Bij duizenden mensen mocht ik hun lichaam en leven ‘lezen’. De kennis van de Tao werd daardoor een zich steeds verdiepende ervaring. Ik zag in allerlei varianten hoe sommige lichamelijke klachten samenhangen met onverwerkte emoties of vastgezette levensenergie. Ik leerde hoe de crisis waarin mensen belanden wanneer ze met een belangrijk verlies te maken hebben, in wezen een kans is om zich vrij te maken van de angst voor verlies. Ik zag hoe mensen een bron van kracht en vertrouwen in zichzelf en/of in God vonden die hen (innerlijk) vrij maakte. Ik maakte dit zelf in mijn eigen leven ook mee.

Ik zag mensen na zo’n moeilijke periode opbloeien en meer ‘zichzelf’, meer authentiek, krachtiger en lichter worden, iets wat ik zelf ook heb mogen ervaren. De diepste crisis gaf mij uiteindelijk de grootste levenswinst.

Ik zag ook het tegendeel: mensen die bleven hangen in een gevoel van slachtoffer, in boosheid, in angst of in zich steeds herhalend gedrag, herhalende emoties of vragen in hun hoofd. Bij hen kon het leven niet goed verder stromen. Dat had dan ook effect op de dierbaren om hen heen. Een negatieve spiraal die het lijden verlengt en verdiept, soms tot in de generaties erna.

Soms – zoals bij oorlogstrauma's – is de enige manier om verder te kunnen 'het er niet meer over hebben', alle triggers vermijden en je richten op het nu. Een deel van de levenservaringen gaat dan 'de ijskast in'. De Tao laat zien hoe dit de levensenergie blokkeert. In deze gevallen komen er in de generaties erna vaak kinderen die alsnog de onderliggende trauma's die het systeem belast hebben, via hun eigen leven vrij maken. Vaak zijn dat 'de kneusjes' en zwarte schapen in de familie. In wezen zijn het helden die het verborgen, zware werk doen in een poging het systeem te bevrijden, want in doorleven en doorvoelen ligt uiteindelijk een grote belofte verscholen.

In het nawoord deel ik met de lezer de innerlijke rijkdom, kracht en liefde die ik ontleende aan mijn eigen weg door het leven, met al haar lief en leed en mijn diepste motivatie om dit boek te schrijven. Die motivatie is ook gerelateerd aan mijn inzichten over de tijd waarin we nu leven. Dat doe ik in het nawoord, omdat door het lezen van dit boek een dieper begrip ontstaat, waardoor je me beter zult verstaan.

Als je jouw unieke weg gaat – dwars door alles heen – komt de Tao in jou tevoorschijn als pure levensvreugde, als innerlijke vrijheid, rijkdom en liefde.

Dat klink misschien wat utopisch of heilig, maar dat is het niet. Het is niet minder heilig dan de heerlijk geurende roos waar je zo van kunt genieten, of de stevige oude eik. Ze zijn wat ze zijn: een expressie van de schoonheid van het leven, die via de Tao tot expressie komt.

Dit gun ik jou en je geliefden ook: dat je dwars door alles heen expressie zult gaan geven aan het mooiste en diepste dat er in je is. Daarom schreef ik dit boek. Moge het hier dienstbaar aan zijn.