

# Dansen met de dood



*Dans met de dood, wees niet bang om te LEVEN.  
Een immens potentieel is jou gegeven.  
Voorbij je angst, daar vind je die kracht;  
de eeuwige ochtend, voorbij de nacht.  
Het licht dat achter de wolken schijnt.  
De zon die is er, als je schaduw verdwijnt.  
Je eigen hart, dat is de Poort  
waardoor de nieuwe morgen gloort.  
Wees niet meer bang om klein te zijn.  
Laat kwetsbaarheid geborgen zijn.  
In je hart, zoals een kind  
dat troost in mama's armen vindt.  
Dansend, spelend mag je leren.  
Het oude sterft. Je zal transformeren.  
Heus, dit zal je vleugels geven  
opdat je Ware Zelf zal leven.*

Conny Coppen



# Inhoud

Proloog	8
Wat doe je als het leven ineens rigoureuus verandert?	8
Datgene waar we ‘als de dood voor zijn’, is juist de poort naar transformatie	8
Wat mijzelf betreft	9
Zo bracht de dood ons leven	9
Tenslotte	10
1. Breuk in een kinderleven	11
2. Als de dood met je leven danst	17
Als het met jou maar goed gaat. Ik red me wel	17
Na de dood een nieuw gezicht	19
Domme, holle woorden doen pijn	20
Slachtoffer en dader	21
Dansen met de rouw	21
3. Gevolgen van vroege aanraking met de dood	24
Wederzijds onvermogen doet pijn	25
Wat niet gehoord is, blijft roepen	26
Verloren schaduw	30
Krachtbronnen	32
Innerlijke wapening tegen angst	34
4. Aardig en hulpvaardig	37
Uitputting	37
Onder de mantel der positiviteit	39
5. Kwaad-aardig	41
Wapenen tegen de angst van anderen	43
Schilderij	45
In goed overleg met de arts	46
Burenruzie	47

6. Oud zeer	50
Brief aan oma en een gesprek met Jezus	51
Tsunami	56
Naschokken	58
Levenswoede en verlichtende humor	61
7. Overgave en strijd	64
Gezondheid is niet maakbaar	65
De dag van de operatie	67
Wat gebeden doen	69
Wel of geen chemotherapie	71
De ondenkbare weg	72
Goede raad is duur	75
Strijd en gebrek aan tijd	76
Bedolven Bizonkracht	78
8. De rups die een vlinder wordt	81
Bokkenpruik en veel plezier	87
De schoen wringt	90
De nieuwe pruikenmode	95
Aan dit leven ga ik dood	97
Het onweer barst los	100
De dood komt dichtbij	102
Geschenken	106
Wat zijn grenzen toch moeilijk	108
Niets behoort je toe	109
Doen en laten. Actie of gebed	112
Varen op je eigen kompas of...?	114
9. De wereld in	116
Lezing	116
Feest	122
Nawoord	123
Dankwoord	126

## Proloog



### Wat doe je als het leven ineens rigoureuus verandert?

Wanneer iemand sterft, je verliest je partner, je baan of je gezondheid, dan verlies je ook je zekerheden en je houvast. Hoe ga je om met de gevoelens die dat oproept? Stop je gevoelens weg of omarm je wat er is, ook wanneer dat moeilijk is? Wat is jouw kracht in tijden van beproeving?

Dit is een verhaal, geen theoretisch leerboek. Het is geschreven vanuit kwetsbaarheid en niet vanuit 'de kenner', hoewel ik als kenner vanuit het werkveld de gebeurtenissen beschouw. 50 jaar voor het schrijven van dit boek kwam de dood, als een donderslag bij heldere hemel, in mijn leven. Vanaf toen zocht ik naar de essentie en de diepere zin in alles. 40 jaar lang werkte ik met mensen die te maken hadden met verlies op eindeloos veel vlakken.



### Datgene waar we 'als de dood voor zijn', is juist de poort naar transformatie

Als de rups wist hoe ze als vlinder zou zijn, dan zou ze zich verheugen in plaats van bang zijn.

Dit verhaal is hier een voorbeeld van. Het speelt rondom de dood: de impact van de dood op een kind en de dreiging van de dood als je een levensbedreigende ziekte blijkt te hebben.

In dit boek gaat Christel op zoek naar genezing en herstel op alle vlakken. Ze doet dit vanuit haar kennis en ervaring en vanuit haar eigen unieke relatie met God. Ze faalt voor haar gevoel en ontdekt hoe dit falen haar dient.

Uiteindelijk is er iets diepers dat alle processen leidt. Het inspireert haar op cruciale momenten en geeft haar vertrouwen. Zo komt ze tot belangrijke inzichten.

Dansen met de dood kun je op veel lagen lezen. Ten diepste is het een verhaal over de dans tussen het ego en het Goddelijke, controle

en overgave, angst en vertrouwen. Het verhaalt over de dans tussen het kleine ik dat macht en controle verlangt en het Goddelijke dat verlangt dat je je toevertrouwt aan iets dat je niet kan pakken, niet kan zien, maar waarvoor niets onmogelijk is.



## Wat mijzelf betreft

Door het verdrietige drama dat in ons gezin gebeurde, heb ik al vroeg mijn angsten in de ogen gekeken. Ondanks dat, bleven er blinde vlekken.

Ik denk dat ik zonder de dreiging van mijn eigen dood, toen ik kanker kreeg, nooit was gaan zien hoe zeer mijn leven uit balans geraakt was en waardoor dat zo was.

Nu pas bleek dat ik al mijn eerdere onderzoek gedaan had vanuit een diepe, ongezonde wortel. De wortel zelf was daardoor onbewust gebleven. Dat zie ik bij heel veel mensen terug, waardoor ze niet verder komen, ondanks dat ze toch ‘zo goed bezig’ zijn.

*Soms is ziekte of een stevige crisis de noodzakelijke ‘schop onder de kont’ of een hulp om compassie te leren hebben met jezelf.*

‘Een keer goed ziek zijn is heel gezond,’ zei iemand eens tegen mij. Dat is waar, als je er tenminste uit haalt wat er in zit. Ik heb geleerd van – en geleden aan – de vroege aanraking met de dood en ook het ziek zijn.



## Zo bracht de dood ons leven

Hoe mijn ouders om gingen met hun verdriet, heeft mij gevormd. Deels goed en deels gaf het me ‘leerstof’. Leerstof waardoor er ‘werk aan de winkel’ was.

Door alles heen, ben ik mijn ouders buitengewoon dankbaar. Ik ben trots op hen en ik houd van hen, meer dan ik kan zeggen. Tijdens het schrijven van dit boek (en ook al lang daarvoor), hebben wij samen gedanst met de dood; we hebben ons gezamenlijke verleden besproken, de pijn benoemd, de winst gedeeld.

En oooo... wat is dat de moeite waard!

50 jaar nadat de dood ons leven ontwrichtte, kunnen we samen concluderen dat het ons veel heeft gebracht. Juist ook de dood, hoe veel leed dat ook met zich heeft meegebracht. Dat we moesten leren dan-

sen met de dood, dreef ons in eerste instantie verder van elkaar, maar door alles in de ogen te blijven zien, bracht het ons dieper samen. Als ik dan om mij heen kijk, zie ik mensen die dit niet hebben meegemaakt. En ik zie dat velen niet echt leven, misschien wel omdat ze nooit gedanst hebben met de dood.



## Tenslotte

Het beeld van mijn ouders wordt in dit boek mogelijk vertekend, doordat in het kader van het verhaal vooral de moeilijke dingen belicht worden. Om hen recht te doen, moet ik zeker ook vermelden dat ik mijn jeugd als buitengewoon gelukkig beschouw. Ik heb alle kansen gekregen om mij te ontwikkelen. Zij hebben altijd achter mij gestaan en mij in alle opzichten gesteund. In een liefdevol nest geboren worden beschouw ik als een van de grootste zegeningen die een mens kan ontvangen.

Voor de situaties die ik in dit boek over hen schrijf, geldt: dit is niet mijn verhaal, niet hun verhaal. Dit wil een voorbeeld zijn van een universeel verhaal van mens-zijn.

De namen zijn fictief, behalve die van mijn broertje Peter.

Moge het je inspireren en steunen.  
Conny Coppen

de ruimte. Alle alarmbellen vanbinnen rinkelden. Er was iets helemaal fout...

De tijd verdween. Alles verdween.

Toen kwam het onzegbare eruit.

‘Er is iets heel ergs gebeurd...’ Papa zei het zonder me aan te kijken. Mijn angstig vragende ogen keken omhoog naar mijn ouders. Ineens knikten mijn knieën. Mijn hart zonk in mijn schoenen en mijn adem stakte.

Tenslotte kwamen die paar woorden naar buiten. Woorden die ik niet kon begrijpen.

‘Peter is dood...’

De boodschap, en de daarin meegekomen sfeer, sloegen in als een bom. Alsof het leven stopt. Alsof je geen adem meer krijgt, alles ademt ineens niet meer. Alsof het land waarop je zo onbevangen leefde plotseling is weggevaagd.

Er waren geen gedachten, er was enkel gevoel. Heel veel, onbeschrijfelijke gevoelens. Zo veel dat het tegelijkertijd gevoelloos leek.

Later kwam het verhaal: op nog geen 100 meter van huis was Peter aangereden door een dronken man. In de ambulance was hij overleden.

De volgende dag bezochten we Peter in het mortuarium van het ziekenhuis.

In al hun ontredde had mijn ouders nog een heftige discussie gevoerd. Mama vond dat we recht hadden om afscheid te nemen van Peter en papa vond dat we daar te jong voor waren.

‘Natuurlijk moeten de kinderen mee!’ had mama geroepen. ‘Ze moeten toch afscheid kunnen nemen van Peter?!’

‘Maar Emmy, dat is toch veel te erg voor de kinderen om te zien? Daar moet je ze tegen beschermen! Ze begrijpen het toch niet.’ In papa’s ogen was een mengeling van liefde en pijn. Hij keek even opzij naar waar ik stond, zich bewust van mijn aanwezigheid en vervolgde:

‘Ze kunnen beter een gaaf en levend beeld van Peter houden, niet zo gehavend als hij nu is. Dit is veel te confronterend.’

Ik had het koud, op veel manieren koud.

Op enig moment pakte een hand zacht mijn handje en leidde me dichterbij. Een golf warmte doorspoelde me. Samen keken we de dood in de ogen.

Peter lag op zijn rug, half toegedekt met een dun dekentje op een ijskoude tafel.

Er waren schrammen en blauwe plekken in zijn gezicht.

Zijn handjes waren bleek.

Het leek net een grote bleke pop, niet Peter.

Aarzelend legde ik mijn hand op zijn lichaampje. Een schok trok door me heen. Het voelde stijf en koud... zo akelig. Mijn hand trok geschrokken terug.

Vanbinnen trok zich ook iets terug.

Ik was geschrokken, versteend. Met de aanraking van mijn koude, dode broertje, bevroren de beelden en gevoelens. Ze vatten post in mijn geheugen, om nooit meer weg te gaan.

‘Kom lieverd, we gaan.’

Een hand op mijn schouder leidde me rustig weg. Moeizaam kwam ik in beweging, alsof ik vastgeplakt zat aan het beeld van mijn dode broertje op die ijskoude tafel.

Het voelde vreemd om Peter daar achter te laten.

Thuis was het niet meer hetzelfde.

De energie was weg, er heerste dood. Er zijn dingen die je samen kan doormaken, je steunt elkaar, je houdt elkaar vast, huilt samen en toch, toch ben je intens alleen. Het is de mist vanbinnen waardoor de zon niet meer schijnt.

Het onbevangen leven was bevroren, de vrolijke onbezorgdheid, ten onder gegaan in een grauwe mist van verdriet. De grond was een moeras waarin je zomaar kon verdrinken.

Toen Peter werd begraven zongen we: ‘stil maar, wacht maar alles wordt nieuw...’ Dat lied was een belofte. Het gaat voorbij. Stil maar, wacht maar...

Het lied hielp om een onvermoede zee van tranen vrij te laten. Drup, drup, drup... Een arm om mijn schouders. Een schokkende arm. Nog meer tranen, terwijl het liedje voortkabbelde. In het koor de ver-



verander je niet even. En bovendien is de hele omgeving eraan gewend.



## Gezondheid is niet maakbaar

Toen de termijn van zeven weken bijna voorbij was, ging ik naar Mia, een oude wijze spirituele vrouw die magnetiseur was. Haar warme knusse zolderkamer was verlicht met kaarsjes. Het stond er vol met Mariabeeldjes en andere heiligen. Mia straalde de zachte kracht van wijsheid uit. Je voelde dat zij een wetende was; een doorleefde vrouw met een warm hart. Ze nam mijn beide handen in de hare. Een golf van vertrouwen stroomde door me heen.

Mia keek me liefdevol in de ogen, was even stil en zei toen zacht: ‘houd er rekening mee dat je misschien toch de medische weg moet gaan.’

Slik.

Dit was de boodschap die ik al voorvoelde, maar niet wilde weten. Ik vocht tegen gevoelens van falen, boosheid en schaamte: ik had alles toch ‘zo goed gedaan’.

Ik keek in Mia’s wijze ogen. Ineens stroomden de woorden naar buiten:

‘Ik heb er zo in geloofd, Mia. Er zijn zulke fundamentele inzichten gekomen. En er is de afgelopen maanden veel oud zeer los gekomen. Ik had verwacht dat dit ook op mijn lichaam een significant helend effect zou hebben.’

Mia knikte. ‘Dat begrijp ik.’

‘Waarom kon ik niet van binnenuit helen. Mia?’ ‘Waarom heb ik anderen wel mogen begeleiden op dat pad, met succes, en faal ik nu zelf?’

Mia glimlachte liefdevol. Haar stem klonk warm.

‘Je hebt minder gefaald dan je dacht, lieverd. Je bent precies het pad gegaan dat je te gaan had.’

Ze nodigde me uit op de behandeltafel. In de diepe stilte die volgde, onder de helende handen van Mia, opende zich een geestelijk venster. Op een wonderlijke manier kreeg ik de antwoorden die ik zocht. De antwoorden kwamen niet in woorden, maar in een ervaring van kosmische humor die met geen pen te beschrijven is. Je zou het een ervaring van verlichting kunnen noemen, in die zin dat hetgeen zo

zwaar en moeilijk voelde, plotseling totaal gerelativeerd – en daarvoor licht – wordt. Alsof je wordt opgetild naar een andere dimensie, van waaruit je alles helemaal anders ziet. Het deed me denken aan de verlichtende humor die ik tijdens de helende reis had ervaren. Dit was echter nog dieper, nog ‘schoner’ als je het zo zou kunnen noemen. Ineens wist ik heel diep van binnen dat het allemaal maar drama was. De zwaarte die bij het ego hoort, bestond in deze dimensie niet. Vanuit dit perspectief van de Geestelijke Wereld deed het hele drama er niet toe. Het ging om de essentie en die was plotseling glashelder:

‘Je moet niet alles willen controleren’, was de boodschap die overduidelijk in mijn binnenste klonk. ‘Er is maar één ding: Kies je voor het leven?’

Thuisgekomen viel het antwoord op mijn ‘waarom’-vraag op een nog diepere laag binnen:

‘Het zou je ego gevoed hebben en niet je Ziel.’

Ik schrok van die heldere boodschap.

Er over nadenkend begreep ik het wel: als ik mezelf had kunnen helen, was ik daar zeer waarschijnlijk prat op gegaan. Dan was ik ergens blijven geloven in de maakbaarheid van het leven, de droom van ieder ego. Ik had dan de illusie van macht behouden. Het idee dat kennis macht geeft. Tot op zekere hoogte is dat ook zo, maar er zijn gebieden in het leven waar je moet leren buigen voor het Grotere, het mysterie. Er zijn gebieden in het leven, waar we het niet weten, niet kunnen bepalen en niet kunnen sturen. Het was duidelijk deel van mijn levensplan om dat te leren.

Een week na mijn bezoek aan Mia had ik een afspraak met de huisarts. Op de ochtend van de afspraak werd ik wakker met een hele sterke onrust. Tot nu toe had ik volgehouden dat ik toch echt een borstsparende operatie wilde. De chirurg had het hoofdschuddend gerespecteerd.

Nu er echt een operatie aan zat te komen, was het dit onrustige gevoel dat mij ertoe maande om die beslissing nog eens goed te bezien. Bij de huisarts besprak ik de gedachte dat het misschien toch geen verstandig besluit was, die borstsparende operatie.