

## Ondenkbaar

*Het leven na de dood van mijn dochters,  
de zoektocht naar verlossing en de uiteindelijke bevrijding*

## Colofon

ISBN: 978 94 6365 511 8  
1e druk 2023  
© 2023, Anna Boender

Uitgeverij Elikser  
Ossekop 4  
www.elikser.nl  
Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra  
Afbeelding voorkant: Yantra gemaakt door Anna Boender

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# Ondenkbaar

*Het leven na de dood van mijn dochters,  
de zoektocht naar verlossing en de uiteindelijke bevrijding*

Anna Boender





Voor mijn zonen Len David en Roman Roger



## Voorwoord

Ik heb Anna in mijn privésfeer mogen leren kennen via mijn partner. Ik werd betrokken en aangetrokken door hun sterke onderlinge verbinding. Hun hechte energetische vriendschap, het humoristisch uitwisselen van hun onderlinge vrouwen-dingetjes, maar ook hun krachtige persoonlijkheden en hun diepe spirituele uitwisselingen. Hun samenzijn voelde als een thuiskomen in gemoedelijkheid en openheid. Buiten de privésfeer om spraken Anna en ik ook over de boeddhistisch-psychologische basis die we ieder op onze eigen wijze hebben geïntegreerd als therapeut. Dat zorgde voor boeiende praktische uitwisselingen en interessante aanvullingen over onze dagelijkse praktijksituaties. Langzaam maar zeker werd ik een klein onderdeelje in haar bijzondere leven, waarin overeenkomstige filosofische levensvisies elkaar kruisten.

Toen Anna me op een dag vroeg of ik haar levensboek zou willen lezen voordat het zou worden uitgebracht, ontstond er in mij een interesse voor haar levensverhaal vanuit een combinatie van onze tweezijdige ontmoeting. Enerzijds zou ik haar privéleven onder ogen mogen komen en anderzijds zou ik niet anders kunnen om ook vanuit mijn professionele visie de inhoud te aanschouwen. Uiteraard ben ik op haar verzoek ingegaan.

Deze combinatie zorgde voor een diversiteit aan emoties tijdens het lezen van haar manuscript. Vanuit mijn persoonlijk beleven voelde ik verbazing, liefde, verdriet, compassie en mededogen. Vanuit mijn vakgebied zag ik de fases van rouw, alsook de herkenning en erkenning die ze ervaarde, de

enorm aanwezige wilskracht, de honger naar willen weten, haar veerkracht, haar doorzettingsvermogen, de bewustwording, de groei en de uiteindelijke verandering naar innerlijke vrijheid.

Ik vraag mezelf in mijn werk weleens af hoe het mogelijk is dat iemand zoveel situaties kan dragen, of dat het überhaupt allemaal in een leven past? Maar bovenal: hoe iemand daar dan de innerlijke kracht, liefde en wijsheid in vindt om er bovenop te komen? Soms is het gewoonweg ondenkbaar.

Ik werd meegezogen in een onmenselijk mensendrama. Een repeterende nachtmerrie die bestond uit langgerekte pijnen van verlies en rouw. Soms voelde ik me in de beschreven chaos heen en weer geslingerd, alsof ze me als lezer een glimp wilde overhandigen van het leven dat haar alle uithoeken van emotionele pijn liet ervaren. Door dergelijke gebeurtenissen lijkt de beleving van de chronologie in het leven ver te zoeken. Anderzijds brachten haar zorgvuldig gekozen woorden voor een beeldende levendigheid die me weer met beide benen op de grond heeft gezet. Typerend voor Anna. Omvallen, kracht vinden en weer opstaan.

Ik werd al lezende gevoelsmatig ergens neergezet. Gedumpt in chaos in een prachtig beschreven 'aangrijpend verhaal'. Net zoals het leven zelf haar in ongevraagde situaties heeft gegoooid. Situaties die haar volledig overhoop hebben gehaald, hebben verward, verdoofd en energetisch vermorzeld. Ik beleefde de gevechten tegen gedachtes die in haar hoofd plaatsvonden. Ze werd letterlijk meegesleurd in een gedachtenbos en ze verdwaalde in de daaraan gekoppelde emoties. Zoekend naar een niet-bestaande uitweg; de pijn was namelijk overal.



Het denken besloot dat het nooit meer beter zou worden, want de onlosmakelijke verbinding tussen moeder en kind, de onvoorwaardelijke liefdesverbinding, was verbroken. Meerdere keren.

Anna wilde rust, afleiding en verzachting en zocht dat tijdelijk in drugs, pillen, relaties en in andere 'positieve' prikkels om de onafgebroken pijn niet te hoeven voelen. Het was een innerlijke wens om te verdwijnen, die later veranderde in een wens om te verschijnen. In grote lijnen ging Anna haar helse pijn en verdriet overigens niet uit de weg. Want zoals ze zelf altijd zegt: 'Wie niet voelen wil, zal lijden.' Ze wist ergens dat ze erdoorheen moest en niet eromheen.

Anna werd geslagen, maar ook gesterkt door en in levensdrama's. Haar gezin en haar vrienden konden in woordeloze verbinding leunen op elkaar. Het plotseling wegrukken van de ene liefde werd door de andere liefde van elkaars aanwezigheid gedragen.

Al lezende voelde ik een honger naar een goede afloop, maar de honger werd niet zomaar gestild. Donkere levensgebeurtenissen volgden elkaar op, echter haar eigen honger naar innerlijke vrijheid begon meer en meer toe te nemen. Ze wilde zich voeden met de energie van de levenswaarheid in plaats van blijvend verzanden in existentiële en neurotische pijnen. Vrij zijn, zoals ook Siddharta Gautama destijds zijn zoektocht naar vrijheid van lijden begon en uiteindelijk de Boeddha werd. Ze werd introspectief naar haar persoonlijke zelf, maar ook naar haar oorspronkelijke zelf. Het ontstond uit passie en uit noodzaak. Haar interesse voor het boeddhisme en haar fascinatie voor vipassanameditatie werden de ingrediënten

voor een nieuw leven. Het was een zoektocht naar berusting voor dat wat is, en naar de innerlijke liefde voor zichzelf.

Door haar gedetailleerde beschrijving neemt ze je als lezer mee in alle uithoeken van haar ervaringen en belevingen. Anna schrijft rebels, direct, kwetsbaar, puur en rauw, maar echt. Gelukkig ook met een humoristisch randje. Dat maakt het een perfecte weerspiegeling van haarzelf. Anna is een levenskunstenaar geworden. Daardoor zal het boek zeker ook een herkenning zijn voor anderen in vergelijkbare levenssituaties.

Anna maakt je middels haar verhaal bewust om stil te staan bij de open kwetsbaarheid waarin we als mens leven. Het bewust zijn van het feit dat we werkelijk niets bezitten, maar dat de uitnodiging bestaat om dankbaarheid te ervaren voor dat wat tijdelijk aan ons verschijnt in het leven. Levenssituaties zijn als een passage.

Ik kan niet anders zeggen dat ik na het lezen van haar beschreven levensverhaal nog meer van deze moedige vrouwen gaan houden. Ik voel een warm respect voor haar als medemens en voor de manier waarop zij nu anderen ondersteunt in vergelijkbare processen.

Antoine van Staveren  
Eclectisch psychotherapeut en auteur

## Inleiding

Dit boek is een verslag van de dood van mijn beide dochters, die afzonderlijk van elkaar zijn gestorven. Dit boek gaat over pijn, de lange weg naar heling en de puinhopen ertussen. Een zoektocht naar de zin van lijden, die uiteindelijk resulteerde in een zoektocht naar mijzelf. Omdat de dood van mijn beide kinderen niet los gezien kan worden van wie ik ben, wat mijn geschiedenis is en waar ik vandaan kom, heb ik ervoor gekozen om dit in een lichte vorm mee te nemen in mijn verhaal. Er al te diep op ingaan haalt mij weg uit waar het hier bij dit schrijven over gaat: hoe leef je verder na zo'n groot verlies, zonder bitter te worden, je hart te sluiten en de zin van het leven te verliezen?

Ik hoop dat ik met het neerschrijven van niet alleen de dood van mijn kinderen – en wat dat allemaal met zich meebracht – maar tevens de manier waarop ik ermee omga, misschien iets kan betekenen voor eenieder die een geliefde is kwijtraakt. Of dat nu ouders zijn, partners, broers, zussen of vrienden. De dood, van in mijn geval mijn dochters, die zo plotseling uit het leven werden weggerukt, is een zeer ingrijpende gebeurtenis die verstrekkende gevolgen heeft. Niet alleen voor degenen die achterblijven, maar ook voor de mensen om hen heen.

Ik besef dat mijn woorden, ook al komen ze vanuit ervaring, nooit 'de waarheid' bevatten. Het is mijn waarheid en die van niemand anders.

Alles wat ik heb geschreven, is mijn versie van de realiteit. De mensen die bij naam genoemd zijn, hebben daar toestem-

ming voor gegeven, en in sommige situaties zijn de namen van personen veranderd. Eventuele gelijkenissen berusten op toeval. De feiten en de gebeurtenissen zijn voor altijd opgeslagen in mij, aangevuld door de vele dagboeken die ik in de loop der jaren heb bijgehouden. Wat mij trof tijdens het schrijven was dat de herinneringen verschenen wanneer mijn vingers de toetsen aanraakten, alsof ze verborgen zaten in mijn handen, wachtend om vrijgelaten te worden.

Verder bevat het boek een aantal oefeningen met uitleg en een verlies- en rouw-EHBO die je kunt vinden aan het einde van het boek.

## Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding	11
1. De laatste keer dat ik haar zie	15
2. Op vleugels	23
3. Sophie	31
4. Steeds dieper het onbewuste in	41
5. 1969 – De harde wereld van drugs	47
6. 2005 – Het begin van het ontwaken	59
7. 2006 – Weer een scheiding en het klooster in	65
8. 2007 – Verder op weg	75
9. 28 juli 2012 Onheilbrengers in de nacht	87
10. Ik heb haar gevonden	95
11. <i>‘We are losing her’</i>	109
12. Dieper de realiteit in	121
13. We gaan haar weer zien	131
14. Rauw	153
15. In de wereld	165
16. De zoektocht	177
17. Vrijheid	189
Epiloog	199
Nawoord	201
Dankwoord	203
Mijn praktijk: Nyingje	205



# I

## De laatste keer dat ik haar zie

*Sweetheart, I am here, I am here at last.*

Jeff Foster





17 juli 2012

Ik herken haar meteen als ze aan komt fietsen, gehaast zoals altijd. Haar lichaam statig en kaarsrecht op het zadel van de hallelujafiets. Ze houdt haar hoofd stil, alsof het is vastgeroest in deze positie en ze bang is dat het eraf zal vallen. Haar grote stralende ogen kijken verlangend de wereld in. Helder en aanwezig is haar blik en vastberaden stevent ze af op de plek waar we hebben afgesproken: het terras van de Wiener op de Korte Poten. Het is midden juli, de zomer kondigt zich aan en de lucht is zwanger van beloftes. Beloftes van vrijheid, avontuur, zon, zee en vakanties.

Ze ploft neer op de rieten stoel naast mij, gooit met een sierlijk gebaar haar ene been over het andere en ik kijk met licht vermaak naar haar afgetrapte witte laarsjes. Nog steeds verbaas ik mij over haar, in mijn ogen, goedkope smaak wat schoenen betreft, meestal van nepleer en niet helemaal passend. Ook de vastberadenheid waarmee ze haar keuzes maakte heb ik nooit zo goed begrepen, evenals de beslissing dat als haar maat niet op voorraad was, ze doodleuk met een andere maat de winkel verliet.

Ik denk aan ons bezoek aan schoenenwinkel Van Haren. Ze moest en zou bij deze winkel haar schoenen scoren; ook dat heb ik nooit begrepen, om van alle leuke schoenenwinkels in de binnenstad van Den Haag uitgerekend bij deze naar binnen te stappen. Niet mijn favoriete winkel, kennelijk wel die van haar.

Ik stap van mijn fiets en zoek een plekje tegen de gevel van de schoenenwinkel. De saaie etalage krijgt een nog mistroostiger aanblik door de regen die met bakken uit de hemel valt. Het moeten schoenen worden voor haar schoolfeest en ze

heeft heel duidelijk voor ogen wat het gaat worden. We lopen tussen de rijen met opgestapelde dozen, hoge rijen met bovenop als toef op de taart de beloofde schoen.

Het is koopavond en het is druk in de winkel. Overal tussen de rijen lopen mensen heen en weer, kinderwagens worden erdoorheen geperst en hier en daar sneuvelt er een rij; er liggen dozen opgevallen op de grond, hun inhoud zichtbaar voor iedereen. Sophie heeft intussen haar slag geslagen en komt met een aantal dozen onder haar arm uit de drukte tevoorschijn.

‘Mam, welke maat heb ik ook alweer?’ zegt ze terwijl ze haar natte gympen uittrekt.

En ik zie aan de schoenmaat op de dozen dat die vraag terecht is.

‘Ergens tussen maat 37 en maat 40 of zoiets?’ antwoord ik haar op ietwat verbaasde toon, want dat is wat ze aan schoenmaten heeft verzameld.

Ze heeft haar zinnen gezet op een paar zwarte plastic open schoentjes, versierd met steentjes en strikjes, en is vastbesloten hiermee de deur uit te wandelen. Ik kijk naar de onoglijke schoenen en kan maar nauwelijks mijn mening onderdrukken.

Gelukkig, ze passen niet, gaat er door mij heen als ze de schoenen aantrekt en ik zie hoe ze om haar voeten slobberen en dat er genoeg ruimte over is voor een extra paar tenen. Ze zijn duidelijk twee maten te groot.

‘Ik neem deze!’ roept ze op vastberaden toon. ‘Ik stop er wel watten in aan de voorkant, niemand die het ziet.’ Ze staat op, trekt haar gympen aan en loopt regelrecht op de kassa af. De koop is beslecht!

Helder klinkt haar stem als ze mij begroet: ‘Hi mammie.’  
We bestellen wat te drinken en nemen ook een tosti. Het ge-

sprek gaat over haar aankomende vakantie naar Portugal, en hoe ze de rest van de zomervakantie wil gaan invullen.

We maken plannen om samen ergens naartoe te gaan als ze terug is uit Portugal. Een huisje ergens aan zee, een beauty-farm, de sauna?

Morgen vertrekt ze voor twee weken, even een korte vakantie. Weken later valt er een ansichtkaart van haar op de deurmat waarop ze schrijft: *Lieve mama, 4 augustus ben ik thuis.*

Het is op 4 augustus dat ze sterft in een ziekenhuis in Lissabon.

### 1988 – Lesley

Ik leg mijn handen op mijn buik, een mooie volle, zachte buik. Ik ben zes maanden zwanger.

‘Hoe is het nu met je?’ vraagt mijn vriendin Helena die tegenover mij zit, haar lange benen opgekruld onder zich op de bank. Haar weelderige blonde haar ligt op haar rechterschouder en haar stem is zacht. Helena is altijd zo heerlijk scherp en assertief en neemt geen genoegen met oppervlakkige antwoorden. Ik ken haar van onze gezamenlijke opleiding klassieke homeopathie en we zijn bevriend geraakt in de loop der jaren. De baby in mijn buik beweegt zachtjes, alsof zij het antwoord wil geven. Ik ontwijk haar vraag en zeg met duidelijke stem, in de hoop dat ze het niet merkt: ‘Weet je, dit kindje is zo anders, er is iets mee en ik weet niet precies wat het is, ik kan alleen maar waarnemen hoe ik mij voel. En dat is zo enorm krachtig, zo zelfverzekerd, alsof ik alles wat er nog gaat komen aankan. Het is duidelijk vrouwelijke energie waardoor ik gesteund word. Ik krijg een dochter, dat weet ik zeker.’

‘Dat is een wens, hoor’, zegt mijn vriendin alsof zij de wijsheid in pacht heeft, ‘dat hoop jij natuurlijk na twee zonen.’

Ik kijk haar verbaasd aan en besef dat wat ik ervaar niet valt uit te leggen. Het is een diep weten, waar ik eigenlijk alleen maar contact mee hoeft te maken. Ook toen tijdens de weeën de vroedvrouw bij hoog en bij laag beweerde dat ik een jongen zou krijgen, had dit vertrouwen mij niet verlaten; zo intens was het contact met mijn dochter.

Ik denk niet dat ik zoveel kracht in mij zou hebben als ik niet zwanger zou zijn, het is net of er een engel met mij meeloopt.

‘Ik hoop het zo voor je’, en er klinkt oprechte bezorgdheid in haar stem.

‘Ik voel mij al zoveel beter na die maand bedrust!’

‘Bedrust?’ Helena kijkt verbaasd. ‘Heb ik iets gemist?’

Uit haar verbaasde blik begrijp ik dat ze niet op de hoogte is van wat zich heeft afgespeeld de laatste maanden na het uiteindelijk fatale auto-ongeluk van mijn man Roger; ik ver volg mijn verhaal.

‘Ik was zo uitgeteld na het ongeluk van Roger en het maandenlange ziekenhuis bezoeken driemaal per dag, dat ik flink ziek ben geworden. Ik heb een maand met nierbekentontsteking bij vrienden in huis gelegen.’

‘Goh, jeetje, dat wist ik niet’, klinkt haar stem geschrokken.

‘Hoe is het nu met hem?’

‘Hij is ontwaakt uit zijn coma en zijn geheugen is weg. Hij kent mij niet meer en gaat straks revalideren en bij zijn nieuwe vriendin wonen.’

‘Wat een heftige tijd moet dat geweest zijn voor je, de afgelopen maanden, het ongeluk en al die bezoeken aan het ziekenhuis met je dikke buik en hoe ga je dit nu doen helemaal in je eentje?’ Helena kijkt mij belangstellend aan, plaatst haar voeten op de grond en schuift naar het randje van de bank.