



Dory Nierynck

Bij spiritueel adviseur en kunstenaar Dory Nierynck kan iedereen met een probleem of belangrijke levensvraag terecht. Dory geeft geen kant-en-klare oplossingen, maar biedt inzicht in het probleem, zodat je er zelf mee aan de slag kunt. Vlak voor het consult concentreert zij zich op de naam en geboortedatum van de cliënt en dan krijgt ze informatie ‘ingefluisterd’ vanuit de spirituele wereld. ‘Een fax van boven’ noemt ze dat. Die informatie maakt meestal al heel veel los.

**Spiritueel adviseur Dory geeft Vriendin-lezeressen raad.**  
**Deze week: Carola (47) heeft moeite met ouder worden.**

# Carola: “Help! Ik word oud en eenzaam”

Carola is getrouwd met Hugo (59). Ze hebben geen kinderen. Carola heeft moeite met het accepteren van haar leeftijd. Ze doet er alles aan om er jong uit te zien, maar blijft ontevreden. Ze vraagt mij om advies. In de tekst die ik heb geschreven, komt een duidelijk bericht naar voren. De vrouw die voor me zit, is eenzaam. Dat komt door alle onvrede die ze voelt en ook uit. Het geklaag heeft haar omgeving bij haar weggejaagd. Omdat ze ouder wordt, heeft ze het gevoel dat haar uiterlijke schoonheid veel minder wordt. Ze voelt zich gepakt door het leven. Tegelijkertijd heeft ze een enorme behoefte aan aandacht, want dat geeft haar bevestiging en dus zelfvertrouwen. Carola vertelt dat ze zich haar hele leven al opvallend kleedt en gedraagt. Maar waar ze vroeger werd bewonderd en werd gezien dankzij haar mooie uiterlijk en lef om op de voorgrond te treden, krijgt ze nu juist minder aandacht. Haar vriendinnen – en dat zijn er nog maar weinig – zijn druk met hun eigen dingen. De brief vertelt dat het belangrijk is dat de vrouw haar uiterlijke veranderingen leert aanvaarden. Dat kan als ze zich meer op haar karakter gaat richten en zich gaat realiseren dat uiterlijk niet alles is.

## Mooiste meisje van de klas

Als ik de brief heb voorgelezen, is Carola erg emotioneel: “Die uitgezakte huid, mijn rimpels, niets helpt er meer tegen. Ik heb me zelfs al een paar keer laten opereren, wat veel geld heeft gekost. Maar het resultaat van plastische chirurgie is niet voor

altijd, ik zie er nu alweer oud uit. De tijd haalt me in! Vroeger was ik het mooiste meisje van de klas”, snikt ze verder. “Iedereen wilde mij als vriendin. Ik kreeg heel veel aandacht. En nu? Mensen zien me nauwelijks staan. Ja, mijn man Hugo wel. Hij zegt dat hij me mooi vindt zoals ik ben. Maar ja, hij is al 59. Hij heeft al twee kinderen uit een eerdere relatie. Ik heb zelf geen kinderen. Voor hem hoeft ik niet meer het jonge, mooie vrouwtje te zijn.”

## Uren piekeren

Voordat Carola maar doorgaat en blijft hangen in haar verdriet, onderbreek ik haar. “Carola, we worden allemaal ouder, maar we gaan daar ook allemaal anders mee om. De één heeft nergens moeite mee en accepteert het leven zoals het komt. De ander heeft juist veel moeite met ouder worden en moet behalve het ouder worden leren accepteren, ook nog kunnen omgaan met de teleurstellingen die daarbij horen. Want als je de stroom van het leven niet kunt aanvaarden, zul je teleurgesteld worden. Dat is onherroepelijk.

Aanvaard dat dingen zijn zoals ze zijn. Dat houdt in dat je ruimte biedt aan alles wat je eigenlijk niet wilt hebben, zoals gepieker, verdriet en somberheid. Bij jou lukt dat accepteren niet omdat je somber wordt van het ouder worden. Je jeugd ligt achter je en je uiterlijk is aan het veranderen. Dat is nu eenmaal zo. Het hoort bij het leven.” “Weet je wat pas echt belangrijk is?”, vervolgt ik. “Dat je je gevoel van eigenwaarde kunt



loskoppelen van je uiterlijk. Het gaat namelijk om wie je vanbinnen bent. Het gaat om je talenten en je kwaliteiten. Tot nu toe hing jouw eigenwaarde samen met je aantrekkelijkheid. Het wordt hoog tijd dat jij je eigenwaarde op een diepere, volwassen manier leert bekijken.” Carola kijkt niet blij. Het is duidelijk: ze wil dit nog lang niet accepteren. Daarom vraag ik haar: “Heb je überhaupt wel eens iets geaccepteerd in je leven? Iets nieuws wat op je pad kwam? Een onverwachte verandering in je leven?”

## “Koppel je gevoel van eigenwaarde los van je uiterlijk”

Carola reageert heftig. “Er zijn heus dingen in mijn leven gebeurd die ik niet kon tegenhouden of voorkomen. Voordat ik met Hugo trouwde, heb ik verschillende relaties gehad waarin ik teleurstellingen heb moeten verwerken. De mannen die ik had, verlieten me vaak voor een andere vrouw. Soms was die ander helemaal niet zo mooi als ik! Wat hebben zij dan wat ik niet heb? Daar kon ik uren over piekeren en uiteindelijk begreep ik het niet.” Ze is even stil en dan zegt ze: “Dat is natuurlijk geen accepteren, hè. Want ik begreep het niet en zat ermee in mijn maag. Maar wat je niet snapt, kun je ook niet accepteren. Toch?”

## Uitleg van de ziel

“Alles wat je meemaakt, zijn leerprocessen van je ziel”, leg ik uit. Ik teken een figuurtje in een wieg met verschillende figuurtjes eromheen. Dan een lange horizontale en verticale lijn. Daarboven maak ik een soort wolk waar ik ‘Universum’ en ‘AL’ (‘Al wat is’) in schrijf. “Kijk”, leg ik uit. “In de wieg lig jij. Jouw ziel heeft de keuze gemaakt om geboren te worden. De figuren om jou heen

zijn je helpers. De lange horizontale lijn is je leven met al zijn stadia.” Ik zet streepjes op de lijn. “Hier groeide je op, hier ging je naar school, hier kreeg je relaties, ging je werken, enzovoort. Aan het einde van de lijn gaat de ziel weer verder. Zonder jouw lichaam. Je ziel is op aarde om te leren. Een van jouw leerprocessen, krijg ik door van boven, is om te ontdekken dat je meer bent dan een mooie vrouw. Ook innerlijk ben je namelijk prachtig.

De verticale lijn staat in verbinding met de wolk die ik getekend heb. De wolk staat voor je hogere zelf; in jouw lichaam zit je intuïtie. Je bent verbonden met boven, met je hogere zelf, om via je intuïtie beslissingen te nemen en antwoorden te krijgen. Eigenlijk is dit een heel beknopte uitleg van je ziel. En je ziel heeft helemaal niets te maken met je uiterlijk. Het is je aardse lichaam dat ouder wordt. Als je dat grotere geheel kunt zien en accepteren, zal je leven een stuk makkelijker worden.”

Tot mijn verbazing reageert Carola rustig. Ze zucht en zegt: “Ik weet dit allemaal wel. Ik weet dat ik er op deze manier naar zou moeten kijken. Hugo heeft me boeken gegeven, spirituele boeken waarin ik dit gelezen heb. Het is fijn dat ik dit nu van jou bevestigd krijg. Daar kwam ik ook eigenlijk voor.”

## Innerlijke rust

Ik stel voor dat Carola de tekening die ik zojuist voor haar heb gemaakt dagelijks bij zich draagt. “Bekijk hem elke dag, als een soort meditatiemoment. Je zult zien dat het je gaat helpen en dat je het feit dat je ouder wordt, leert accepteren.”

Als ik Carola op een later tijdstip nog eens tref, lijkt ze wel een ander mens geworden. Ze vertelt me dat ze haar eenzame gevoel heeft leren accepteren. Ze heeft ontdekt dat je alleen voelen soms zelfs goed is voor haar innerlijke rust. Ze heeft een nieuwe vriendin ontmoet, met wie ze goed kan opschieten. Er is geen rimpel van haar gezicht verdwenen, maar Carola ziet er stralender uit dan ooit te voren.

## Zo leer je accepteren!

• Gebruik een mantra om jezelf of je leven te accepteren. Bijvoorbeeld: “Ik waardeer alles wat ik ben en alles wat ik heb.”

• Moeilijke dingen overkomen je niet voor niets. De ziel wil leren. Zie het als een test om te vertrouwen en te accepteren dat je hier genoeg kracht voor hebt. Omarm jezelf.

• Maak een lijst met dingen die je NIET wilt accepteren en een lijst met dingen die je WEL accepteert. Zo voorkom je piekeren en ontstaat er ruimte in je hoofd. Je zult zien: de volgende dag kijk je overal weer anders tegenaan.

• Maak het acceptatiegebaar: leg je rechterwijsvinger tegen je linkerduim en pak met de vier vingers van je linkerhand de middel-, ringvinger en pink van je rechterhand. Houd je handen zo dat je duim en wijsvinger omhoog wijzen en houd dit zestig seconden vast. Zeg of denk daarbij: “Ik accepteer wat ik niet kan veranderen.”

• Lees boeken over acceptatie: *Crisis en het wonder van de liefde* van Mansukh Patel, *Voor vrouwen die meer willen* van Louise Hay, of *De helende kracht van acceptatie* van Annemarie Postma.