



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: Katinka (47) die een steeds terugkerende droom heeft.

Katinka: "Ik droom steeds dat ik verdrink"

Katinka (47) heeft terugkerende verdringsdromen. Zo'n droom blijft haar dan de hele dag bij. Ze verliest zichzelf in de droom, zegt ze. Ze wil weten wat het betekent en hoe ze het los kan laten. In mijn tekst krijg ik aangegeven dat Katinka veel dieper gelegen angsten heeft. Ze praat er niet over maar het beheerst wel een groot deel van haar leven. Ze verstaat de kunst om dit te camoufleren en zich anders voor te doen dan ze in werkelijkheid is. Katinka werkt als verkoopster in een chique tassenzaak. Ze heeft veel mensenkennis, dat helpt bij verkopen. Mensen worden graag door haar geholpen. Door haar gevoeligheid heeft zij 's nachts onrustige dromen waarin ze doodgaat of zichzelf kwijtraakt en dan niet meer weet waar ze is. Ze is bang om de controle te verliezen. Katinka geeft aan dat ze ontzettend veel dromen heeft en onthoudt. Ze vraagt me haar steeds voorkomende droom uit te leggen. "Ik bevind me op een boot. Plotseling slaan golven over de boot en kapseist deze. Ik voel dat ik door golven van water overspoeld word en onder water ga. Ik lig dan onder de boot, vermoed ik. Ik kan niet meer weg. Deze droom is steeds hetzelfde." Ik zeg: "Water staat voor emoties of verdrongen gevoelens. Als je droomt dat je verdrinkt, zegt de droom dat je overspoeld bent door emoties of gevoelens die je niet wilt laten zien, maar die terugkeren om je achterna te zitten. Je bent te druk bezig om je angsten te bedekken en je onderbewuste gedachten tegen te komen. Als je in je droom overlijdt, ben je wellicht bang dat

een relatie mislukt of dat je een groot verlies zou kunnen krijgen op werkgebied. Als je overleeft bij verdrinking dan zal je relatie gered worden bijvoorbeeld door onverwachte hulp. Misschien krijg je een betere positie op je werk. Alles heeft te maken met emotie dus."

Katinka reageert: "Ik kom niet van deze droom af en word er erg bang van. De angst blijft nog de hele dag in mijn lijf zitten. Soms ben ik bang dat ik mezelf kwijtraak in de enge dingen die ik in de droom meemaak. Dat ik niet helemaal goed meer terugkom in mijn lichaam, kan dat?"

Geheime emoties

"Om te beginnen dromen we vijf keer per nacht. Als je ze niet kunt herinneren, vraag dan voor het slapengaan of je je droom mag onthouden. Na wat oefening gaat dat lukken. Dromen is gezond voor je geest. Gewone dromen helpen bij verwerking van dagelijkse zaken zoals angsten, frustraties of onmogelijke zaken, het gevoel van tekortkoming. Vaak komen dan situaties van de vorige dag of kort daarvoor in allerlei vormen weer terug. Je herkent dan wat je al beleefd hebt in het echt. Dat zijn korte verwerkingsdromen.

Dan heb je repeteerdromen die vaker terugkeren met eenzelfde onderwerp en dat is meestal niet fijn. Zoals jouw verdrinkingdroom. Vaak zijn repeteerdromen lucide (heldere) dromen, daarbij weet je heel bewust dat je droomt. Het mooie hieraan is dat je in deze dromen kunt reizen of vliegen of iets kunt doen wat je nooit durft.



En deze dromen kunnen je ook antwoord geven op belangrijke vragen waar je mee zit. Een overledene bijvoorbeeld kan dan iets zeggen waar je nu veel aan hebt. Jouw repeteerdroom komt telkens terug wanneer je het heel druk hebt en jezelf niet kunt uiten over bepaalde zaken die je niet wil laten zien aan de buitenwereld. Je pot als het ware op en dat zijn de geheime emoties. Ook angst hoort daarbij."

Ik kijk haar aan en vraag: "Waar ben je bang voor, Katinka?" Ze bloost en zegt: "Dat ik niet als volwaardig word aangezien, dat ze ontdekken wat een kwetsbaar meisje ik in wezen ben. Ik doe me groot voor, maar dat is om te imponeren. Zo ben ik ze een stap voor om mijn verlegenheid niet te laten zien." Ik vraag of het verband tussen water, emoties en bestaande relaties haar ook bekend voorkomt.

Zilveren koord

Katinka bloost weer: "Ja, in mijn relatie ben ik erg onzeker. Hein (47) is een aantrekkelijke man en ik ben bang hem te verliezen, hoewel we al jaren samenzijn. Ik was vroeger ook erg angstig dat mijn ouders plotseling zouden doodgaan of dat er iets met mijn vriendin zou gebeuren. Zelfs met mijn hondje was ik hier bang voor."

Ik zeg: "Er draait veel om oude angsten en soms komen ze weer boven om aandacht te

"Deze droom betekent dat je je angsten verstoort"

krijgen. Dan komt zo'n repeteerdroom en is tegelijk een nachtmerrie. Eigenlijk om je je angst te laten zien en onder de knie te krijgen. Je weet dat je niet gaat verdrinken, dus zeg dit ook tegen jezelf. Stel jezelf gerust, dan komt zo'n droom niet meer terug, deze is dan begrepen en heeft dan geen nut meer." "Oké", zegt ze. "Ik ga ermee aan de slag. Zo had ik het echt niet met elkaar in verbinding

gebracht. Maar dan die andere vraag; ik droom zo intens dat het net is alsof ik niet meer hier ben. Kan ik dan mezelf kwijtraken of niet goed terugkomen in mijn lijf?"

"Dat is een goede vraag. Als je van het paranormale uitgaat, ga je elke nacht op reis en je geest komt dan los van je lichaam. Dan is het ook echt niet fijn als je plotseling door een geluid, bijvoorbeeld van een wekker, met een klap terugkomt in je lichaam. Dus wakker wordt. Daar kun je de hele dag last van hebben. Ga dan nog even liggen en sta opnieuw op. Rek en strek je even zodat je weer goed met je lichaam contact hebt.

Als je midden in de nacht erg vervelend of overstuurd wakker wordt, sta dan langzaam op en eet dan een biscuitje of drink een kopje thee. Dan kom je weer goed in jezelf. En zakt de vervelende ervaring weg. Maar je hoeft nooit bang te zijn dat je niet goed terugkomt in je lichaam tijdens dromen. Je bent altijd verbonden met 'het zilveren koord', dat is de benaming voor de verbinding met je fysieke lichaam en je ziel. Dat breekt tijdens je leven niet, ook niet als je verre reizen maakt in je dromen. Het breekt alleen als je komt te overlijden."

Oplossing

"Wat indrukwekkend, dit verhaal", zegt Katinka. "Ik ga me nog meer verdiepen in mijn eigen dromen." "Koop een mooi schrift om je dromen in op te schrijven", zeg ik. "Je zult er veel aan hebben en er een rode draad in kunnen zien. Dromen kunnen je adviseren. Je kunt voor het slapengaan je bewustzijn programmeren door te vragen of je een oplossing mag dromen voor iets waar je mee zit. Een examen, relatie, keuzes maken, alles. Maar stel één vraag per keer. De volgende morgen kun je met een idee wakker worden wat je net nodig had. Dat vergt wel even oefenen." "Dat doe ik", zegt Katinka blij. Later spreek ik haar nog eens en vertelt ze me nooit meer die verdrinkingsdroom te hebben gehad. Ze heeft deze nu goed begrepen en kan beter omgaan met haar angsten, ze heeft er zelfs met Hein over gesproken. Die was vertederd en bezwoor op een originele manier altijd bij haar te blijven: "Als je maar van MIJ blijft dromen!"

Ontdek de betekenis van je droom

Dromen zijn belangrijk om jezelf te kunnen begrijpen. Dus schrijf je dromen op en leg pen en papier op je nachtkastje. Schrijf in steekwoorden.

Nachtmerries waarbij je niet kunt roepen of bewegen kunnen een gevolg zijn van een verkeerd dieet. Verander dit dieet en de nachtmerries zullen stoppen.

Wees niet angstig om te praten met overledenen in je dromen. Dit kan een bijzondere ontmoeting zijn via bovenzintuiglijke waarneming.

Dromen die al jaren niet veranderen kunnen duiden op niet willen veranderen van de dromer. Je bent dan niet voldoende bezig met een oplossing voor je angsten.

Je kunt zelf het beste bepalen via je intuïtie wat je droom betekent. Houd het simpel en herleid ingewikkelde dingen tot eenvoudige.

Verdiep je in boeken. *Dromen van A t/m Z* van B. Althaus, *Droom bewust* van R. Moss, of websites zoals www.droominfo.nl.

Je kunt voor het slapengaan een beschuit of boterham met kaas eten, in kaas zitten stoffen die de hersenen activeren tot dromen. Alcohol en slaapmiddelen beperken juist het dromen.