



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 ze 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: Ursula (42) kampt met liefdesverdriet.**

## Ursula: “Hoe kan ik hem vergeten?”

**Ursula (42) is laborante en moeder van Tom (18) en Ruud (20). Sinds haar nieuwe vriend haar verliet, lukt het haar niet om uit haar sombere buien te komen. Ze is een schim van wie ze ooit was, in korte tijd is ze tien kilo afgevallen. Ursula heeft liefdesverdriet.**

De tekst die ik voor haar geschreven heb, is krachtig. De man die haar verlaten heeft is, een oude bekende. Ik krijg door dat ze in vorige levens ook al met hem heeft geleefd. Toen zij hem in dit leven weer ontmoette, kon ze maar één ding doen: haar huwelijk loslaten en met hem verdergaan.

Dat deze man haar nu, na zeven jaar, zou verlaten, had ze nooit verwacht. Ursula is ontroostbaar. Liefdesverdriet heeft intense leerprocessen van de ziel tot gevolg. Ik zal haar uitleggen wat ik heb doorgekregen. Het zal haar bemoedigen.

Ursula: “Ik heb al van alles geprobeerd, maar het is zoals de tekst zegt. Ik ben ontroostbaar. Toen ik Erwin voor het eerst ontmoette, wist ik meteen dat ik met hem mijn leven wilde delen. Ondanks alles wat ik ervoor moest opgeven, zoals mijn huwelijk. Hij was mijn alles, mijn zielsverwant. Een tijdje geleden vertelde hij dat hij mij wilde verlaten en drie dagen later vertrok hij. Ik kan amper nog eten, het is alsof mijn maag op slot zit. Ik voel me depressief. Iedere morgen als ik wakker word, valt het leven als een zware deken op me. Ik weet niet hoe ik de dagen door moet komen.”

### Versmolten aura's

Ursula kijkt me vragend aan: “Heb je het gevoel dat Erwin toch terug zal komen? Dat dit tijdelijk is en ik na verloop van tijd

weer verder met hem zal gaan?” “Daar kan ik moeilijk antwoord op geven,” zeg ik. “Ik kan hierover niets waarnemen en ik geloof ook niet dat het de bedoeling is om dit nu te weten. Maar laat me je wat uitleggen.”

Ik teken twee cirkels. Dat zijn de aura's van een stel. In elke cirkel teken ik een figuurtje. “Als je een relatie hebt en je slaapt bij elkaar, versmelten deze aura's. Jij bent een gevoelige vrouw. Dat was je vroeger al en nu nog steeds. Geruime tijd voordat de breuk met Erwin eraan kwam, voelde je al dat er iets begon te wringen. Net alsof jullie relatie niet meer zo vertrouwd aanvoelde als eerst. Klopt dat?”

Ursula knikt. “Ja, dat klopt. Het leek net of er iets veranderd was als we in bed lagen. Erwin was ook niet meer zo afhankelijk. Hij zei vaak dat hij moe was. Terwijl hij normaal gesproken heel lichamelijk ingesteld is. Achteraf weet ik dat hij toen al afstand van mij nam.”

“Dat klopt Ursula. Aura's trillen. En de aura's van een stel zijn op elkaar afgestemd. Je voelt het meteen als er iets anders is dan anders.”

Ursula: “Achteraf bleek dat hij al een paar maanden een relatie aan het opbouwen was met een vrouw die hij ontmoet had bij een teamdag van zijn werk.”

“Dit vreemde gevoel was een voorbode”, vertel ik. “Je ziel wist al dat er innerlijke vervreemding aan de hand was. Jullie zielen hebben een afspraak gemaakt om in dit leven geen partners te blijven. Deze afspraak, hoe verschrikkelijk ook voor jou, voelde je intuïtief al aankomen.”

Ursula vertelt verder: “Soms voelde ik vanbinnen dat er iets heel ergs ging gebeuren. Achteraf heb ik wel geweten wat me te wachten stond. Maar ik was er blind voor.” Ursula begint hard te huilen en



snikt: “Ik weet niet hoe ik zonder hem verder moet.”

Ik zeg tegen Ursula dat het volgende misschien heel nuchter klinkt, maar wel de waarheid is. “Dit overkomt jou nu. Je krijgt altijd de kracht om aan te kunnen wat er op je pad komt. Die kracht krijg je van je begeleidingen, je gidsen, je beschermengelen in dit leven. Maar ook door inzicht in de weg die je ziel heeft uitgekozen voor dit leven. Al lijkt het nu niet zo, je zult dit verlies overwinnen. Je kunt jezelf hierbij helpen door je emoties te laten uitstromen: je boosheid, je verdriet, je gemis. Schrijf erover, zo werk je het van je af en leer je het een plek te geven. Als je op die manier begint te verwerken, zal het verdriet zich niet zo vastzetten tot in je diepste vezels, maar breng je je emoties en gevoelens in beweging.”

“Maar denk je echt niet dat Erwin weer bij mij terug zal komen?”, vraagt Ursula nogmaals.

“Ik denk dat je moet stoppen met die gedachten. Het is belangrijk dat je nu gaat ontdekken hoe je je leven inricht zonder hem. Dat je jezelf bij de arm neemt, niet alleen maar treurt, maar ook kunt zien dat dit niet voor niets zo is gelopen. Liefdesverdriet is een crisis waarin je innerlijk kunt groeien en jezelf kunt vernieuwen. Je ziel had een afspraak om los te laten en je onthecht te voelen. Maar het is niet de bedoeling dat jij hieraan onder-

## “Liefdesverdriet is een crisis waarin je kunt groeien”

door gaat. Je bent een heel krachtige vrouw die hier doorheen gaat komen. Het is niet jouw aard om in depressiviteit te blijven hangen. Probeer afstand te nemen van Erwin en zorg goed voor jezelf. Hij gaat zijn nieuwe weg en het is de bedoe-

ling dat jij dat ook gaat doen. Stop met jezelf aan hem te verbinden op een energetische manier door steeds aan hem te denken en verwachtingen te hebben. Je hebt kinderen die je hierbij kunnen helpen. Ze kunnen jouw troost zijn.”

“Dat zijn ze ook, ze zijn erg bezorgd over me”, vertelt Ursula.

Onderzoek over hoe het brein omgaat met een gebroken hart wijst uit dat vrouwen meer lijden dan mannen bij liefdesverdriet. Dat was te zien op een MRI-scan. Vrouwen scoren hoger op de depressieschaal en kunnen moeilijker accepteren dat een relatie over is. “Maar je kunt jezelf helpen door het te zien als leerprocessen van de ziel. Want alles heelt. Al lijkt het nu nog zo onwaarschijnlijk. Elk einde kun je ook zien als een nieuw begin. Jij bepaalt zelf hoeveel tijd je nodig hebt om te helen. Probeer de grote samenhang te zien, dan begrijp je dat je hier doorheen moet. Dit is een groeiproces voor je ziel. Door dat inzicht kun je er eerder overheen komen.”

### Zielenverhaal

Ik geef Ursula de tip om licht verteerbaar voedsel te eten, omdat de maag (het gebied van de zonnevlucht) al genoeg te verteren heeft. “Maar het is wel belangrijk dat je blijft eten. De ziel wil doorleven, door te eten voel je je goed geaard. En drink veel water zodat je nieren je emoties kunnen afvoeren. Lees over liefdesverdriet, dat zal je troosten.”

Ursula bladert geïnteresseerd door mijn boeken. “Tja,” zegt ze, “ik zal het moeten accepteren, hoe zwaar het ook is. Jouw zielenverhaal heeft me veel inzicht gegeven, ik wist niet dat het zo werkte.”

“Misschien moet je op reis gaan. Of een weekendje weg. Dat zal je afleiden.”

“Dat was ik al van plan, mijn zoon heeft iets geregeld. Daar kijk ik echt naar uit.”

Als ik Ursula veel later spreek, blijkt dat ze haar kracht gevonden heeft. Ze voelt zich iets beter en heeft besloten voorlopig alleen te blijven zodat ze haar eigen dingen kan doen vanuit een vrijheidsgevoel. Nu dat haar eigen keuze is, voelt dat voor haar opeens heel goed.

## Tips bij liefdesverdriet

• Probeer liefdesverdriet als een nieuw begin te zien. Koop nieuwe kleding, ga naar de kapper of doe iets totaal anders dan je gewend bent. Ga op dansles! Beweging is belangrijk.

• Uit je, praat erover, schrijf erover of werk het van je af door bijvoorbeeld een stok of steen in het water te gooien en te zeggen: ‘Ik laat nu los’. Vraag hierbij bescherming van je engelen.

• Stop met hoop te koesteren dat het goed komt. Dit kost onnodige energie. Zie dat het een zielengroeiproces is. Je ziel kijkt vooruit. Laat los voor je eigen bestwil.

• Blijf eten, al heb je geen trek. Je ziel wil verder met dit lichaam en daar moet je dus goed voor zorgen. Eet kleine beetjes, maar wel regelmatig. Huil en plas emoties van je af, drink dus veel water.

• Leestips: het boek *Begin* van P. Harpenau en de site [www.liefdesverdriet.info](http://www.liefdesverdriet.info)

• Schaf een rozenkwarts aan voor jezelf en draag deze bij je. Deze harmoniseert emoties en maakt vervelende situaties minder erg. [www.spirituelewinkel.nl](http://www.spirituelewinkel.nl)