

Krak zegt je hart. Gedumpt, en de feestdagen komen eraan. Dat wordt dus *a long december*. Maar wat als je eens niét wachtte tot de tijd alle wonden heelt? Drie gebroken harten proberen nog voor kerstmis de scherven te lijmen. Wie geraakt het verst?



KRÁK



Breaking news: Cupido is géén lief engeltje. De corpulente cherubijn is jaarlijks verantwoordelijk voor zo'n 200.000 gebroken harten - alleen al in België en Nederland. Liefdesverdriet - LDVD voor insiders - is eigenlijk een afkickproces. Je lichaam moet afkicken van de geluks-, seks- en knuffelhormonen die in betere tijden werden aangemaakt. Best wel *a big deal*, beweren wetenschappers. Toch moet een gedumpte ziel het meestal stellen met een fiets schouderklopje en de tenenkrullende opmerking dat er nog genoeg vis in de vijver zit. Maar kijk: er bestaat een ganse industrie die zich bezighoudt met het lijmen van gebroken harten. Dat gaat van websites met zinloze to-do-lijstjes (Eet een emmer roomijs leeg. Verhoog de limiet op je Visakaart) tot het inschakelen van een liefdesmedium dat bij volle maan rituele dansen voor je uitvoert. GLAM★IT vond drie desperado's bereid om verder te gaan dan die emmer Häagen-Dazs. Hun missie: pijnvrij zijn tegen kerst.

Getest: Personal Coaching

Testcase: Philip (33) werd zes maanden geleden aan de kant gezet door zijn vriendin, nadat zijn overspel aan het licht kwam. Hij is kapot van de breuk. Op de bank bij: mental coach Ben

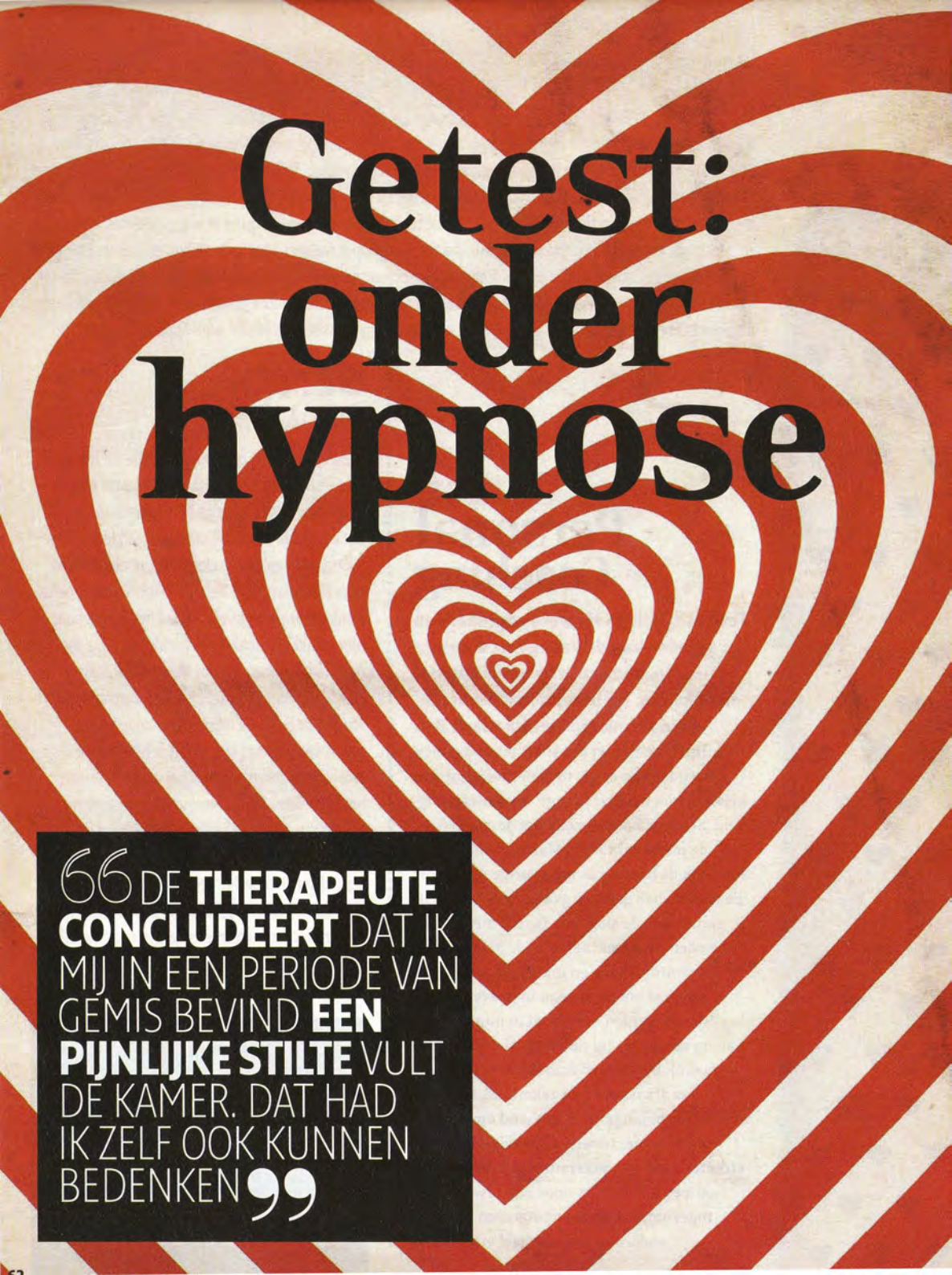
Philip: "Ik ben niet het soort mens dat zich in tijden van crisis tot een therapeut zou wenden. Wat me hier brengt, is nieuwsgierigheid. Stiekem hoop ik zelfs dat de coach door de mand zal vallen. Maar dat valt tegen. Nadat ik de basics van mijn vorige relatie uit de doeken heb gedaan, gaan coach Ben en ik samen aan de slag met 'De vijf menselijke noden', te weten: zekerheid, afwisseling, erkenning, liefde en innerlijke groei. Ben vraagt me om na te gaan in hoeverre deze noden werden bevredigd in mijn relatie. Samen komen we tot de conclusie dat er heel wat mank liep tussen Isabelle en mij, vooral qua afwisseling en zekerheid. **Ik besef ineens hoe belangrijk ik het vind om gevarieerd te leven, terwijl mijn vriendin juist streefde naar een maximum aan zekerheid.** Alleen heb ik mijn nood aan afwisseling ingevuld door te gaan rotzooien met een andere vrouw, wat heel stom was."

BETTER OR WORSE?

Philip: "Maar ook qua groei-behoefte zat het goed mis: Isabelle en ik zijn te lang ter plaatse blijven trappelen. En als ik eerlijk ben, moet ik toegeven dat de schuld vooral bij mij lag. Zij wilde wel degelijk trouwen en aan kinderen beginnen, terwijl ik alles bleef uitstellen. Zelfs de erkennings-behoefte werd niet meer ingevuld: ik had het gevoel haar niet gelukkig te maken en voelde me schuldig over mijn bedrog. *Bottom line* is dat ik door de coach met mijn neus op de feiten werd gedrukt. Nu pas zie ik in wat mijn eigen aandeel in de breuk was. Ik besef ineens dat ik het einde van onze relatie zelf in de hand heb gewerkt en dat het geen steek houdt om mezelf te wentelen in een slachtofferrol. Ik realiseer me ook dat ik mijn volgende relatie helemaal anders zal moeten aanpakken. Hoewel er geen nieuwe Philip uit de deur van de coachingpraktijk is gestapt, heb ik wel op een nieuwe manier leren kijken naar mezelf en mijn relatie. En dat vind ik al heel wat."

www.yourcoach.be

“IK BESEF NU DAT IK DE BREUK ZELF IN DE HAND HEB GEWERKT, HET HOUDT DUS GEEN STEEK OM MEZELF TE WENTELLEN IN EEN SLACHTOFFERROL”



Getest: onder hypnose

“DE THERAPEUTE
CONCLUDEERT DAT IK
MIJ IN EEN PERIODE VAN
GEMIS BEVIND **EEN**
PIJNLIJKE STILTE VULT
DE KAMER. DAT HAD
IK ZELF OOK KUNNEN
BEDENKEN”

Testcase: Jana is 25 en studeert. Ze zag geen andere mogelijkheid dan haar relatie met Marlon te beëindigen, maar ze mist hem verschrikkelijk.

Op de bank bij: hypnotherapeute Cindy

Jana: "Als Cindy de deur openzwaait, beantwoordt ze met haar lange zwarte jurk en haar roodgeverfde haar aan het cliché-beeld van de moderne heks. Na een korte kennismaking begeleidt ze me naar de praktijkruimte, een verduisterd kamertje met een *overload* aan boeddhabeelden en had ik het niet gedacht - een doos Kleenex. Op de vraag hoeveel gebroken harten ze al over de vloer heeft gehad, klinkt het kort: 'Massa's'. Ze switcht de hifi aan en de kamer vult zich met wellnessmuzak. Mijn argwaan is groot maar ik klamp me vast aan de gedachte dat Cindy lang heeft gestudeerd om te komen waar ze nu staat: ze liep school aan de Academie voor Polyenergetica en ze combineert hypnose met reïncarnatieleer, chakrathapie en desgewenst zelfs NLP. Cindy heeft intussen plaatsgenomen in een grote rieten stoel en zegt dat ze via hypnose onder het bovenste laagje van mijn bewustzijn zal kruipen. Zodra ze die plek bereikt, zal ze samen met mij de weg van het liefdesverdriet bewandelen. Maar voor het zo ver is, moet ik nog een kleurenanalyse doen, meer bepaald 'een kleurendiagnostiek met gebruik van chakra-energie'. Ik krijg een zak potloden in mijn handen geduwd en moet daarmee zeven cirkels tekenen. Ik doe wat me wordt gevraagd, en ondanks mijn twijfels ben ik toch benieuwd naar het resultaat. Cindy's antwoord is helaas nogal mistig: ze mompelt iets over het feit dat de zwarte cirkels wijzen op verdriet in de liefde en dat ik mij in een periode van verlangen en gemis bevind. Een pijnlijke stilte vult de kamer. Dit had ik zelf ook kunnen bedenken. Waar is mijn jas? Cindy leest de vertwijfeling op mijn gezicht en kondigt snel aan dat het tijd is voor de actieve hypnose."

BETTER OR WORSE?

Jana: "Ze vraagt me de ogen te sluiten en in en uit te ademen via neus en mond (een gouden tip!). Actieve hypnose wil zeggen dat je je volledig bewust blijft van je omgeving en dat zal ik geweten hebben: Cindy's praktijk grenst aan de woonkamer, en het esoterische geruis van brekende golven blijkt niet in staat de begintunes van 'Thuis' of de stem van Cindy's telefonerende echtgenoot te overstemmen. Mijn hypnotherapeute is er intussen van overtuigd dat ik op een brug sta en vlijtig al het leed van de afgelopen maanden in de rivier aan het lozen ben. 'Gooi het allemaal maar van je af!', hoor ik haar supporteren. 'Gooi Marlon en al je liefdesverdriet in de rivier en kijk hoe de rivier alles wegspoelt!' Daarna laat ze me nog een fles positieve energie leegdrinken, toont ze me mijn ware aard en telt ten slotte tot vijf. De hypnose is voorbij. Vijf minuten later sta ik buiten, een bizarre ervaring rijker en vijftig euro armer. Wat een flop!"

www.hypnotherapeuten.be

Getest: The love Guru

Testcase: Laurence is 31 en werkt als kinesiste. Ze werd drie maanden geleden gedumpt door Tom, een artiest met een zware vorm van bindingsangst. Op de bank bij: liefdesverdrietconsulent Roel van Duijn

Laurence: "Roel van Duijn is de enige echte liefdesverdrietconsulent in de Benelux. Toen hij na een relatiebreuk verzonk in een depressie, besloot hij een praktijk voor liefdesverdriet te openen. Sindsdien kreeg hij al honderden gebroken harten over de vloer... Het eerste wat hij me vraagt nadat we zijn gaan zitten in zijn werkkamer, is wat ik hier kom doen. Tja, wat kom ik hier in feite doen? Een manier zoeken om niet langer elke dag huilend wakker te worden? **Stiekem hoop ik dat hij me na afloop zal vertellen dat het nog goed kan komen tussen Tom en mij, dat er nog hoop voor ons is...** Ik probeer hem dan ook te overtuigen van de schoonheid van mijn relatie en vertel honderduit over de magische momenten met Tom. Toch merk ik dat de toon van het gesprek langzaam verandert. Roel slaagt er telkens in om de idylle te doorprikken. Niet door te goochelen met glazen bollen of aura's, maar door gerichte vragen te stellen. Voor ik het weet, hoor ik mezelf plots vertellen dat Tom mijn familie nooit heeft willen ontmoeten. Dat hij nooit een duidelijke reden heeft gegeven voor zijn vertrek. Over hoe hij me 's morgens een kiwi gaf en hoe ik dat interpreteerde als een gebaar van liefde... Stilaan begint het tot me door te dringen dat ik mezelf een rad voor de ogen heb gedraaid. Dan begint Roel aan zijn advies. Hij vertelt me dat een relatie waarin de

ene partner zich als een dienaar van de ander gedraagt ongezond is. Dat ik mijn lage zelfbeeld tracht te compenseren door relaties te beginnen met mannen naar wie ik kan opkijken. Dat mijn omgeving me intussen ziet als een hopeloos slachtoffer en dat ik op deze manier gedoemd ben tot relaties waarin ik telkens zal moeten bedelen om een kruimeltje liefde... Hij raadt me aan onmiddellijk afscheid te nemen van Tom en te vertrekken uit het wachtkamertje waarin ik nu al vier maanden zit te hopen dat Tom me zal terugnemen. Hij zegt me dat ik alle hoop op verzoening het best laat varen, tenzij ik een rusteloos en ongelukkig leven wil."

“DE LIEFDESVER-
DRIET-CONSULENT
SPREEKT HARDE TAAL EN
MEERMAALS VERWENS
IK DE MAN, MAAR TWEE
WEKEN LATER VOEL IK
DAT IK EEN KLIK HEB
GEMAAKT”

BETTER OR WORSE?

Laurence: "Het weekend na de sessie ben ik in een zwart gat getuimeld. Een week lang heb ik alle woede en verdriet uit mijn ziel gehuild. En ja: ik heb Roel van Duijn meermaals verwenst. Maar nu, twee weken later, voel ik dat ik een klik heb gemaakt. Ik heb definitief afscheid genomen van Tom. Ik vlucht niet langer weg in romantische verzinsels over een grote verzoening. Daarnaast heb ik een afspraak gemaakt met een therapeut om aan de onderliggende factoren te werken. De liefdesverdrietconsulent heeft me echt tot nieuwe inzichten gebracht. Ik zou hem aanbevelen aan al wie met zichzelf in een liefdesknoop zit."

www.liefdesverdrietinfo.nl