

Sylvie Loumaye

“Zorg dragen voor je omgeving is zorg dragen voor jezelf”

Hoe help je iemand het geluk terug te vinden? Psychologe en seksuologe Sylvie Loumaye bevestigt de ‘geluk-is-een-werkwoord’-visie van prof. Van den Broecke: “Mensen rondom ons maken ons gelukkig, dus is het vaak zaak om onze relaties en ons netwerk te onderhouden of te verstevigen.”

Het belang van die ‘mensen rondom ons’ geeft Loumaye weer met vijf concentrische cirkels, van binnen naar buiten: het individu, het koppel, de zijnen, de intimi, de groepen. “Het zijn vijf niveaus van bescherming tegen ongeluk.” De onderliggende boodschap van Loumayes schema en visie: je gelukkig voelen is geen kwestie van geluk dat je in de schoot valt, je hebt er wel degelijk impact op.

“Hoe meer concentrische cirkels naar behoren werken, hoe gelukkiger”, zegt Loumaye. “Hoe meer je ze versterkt, hoe beter je je beschermt. Geluk zit vooral in relaties. Helaas wordt geluk in onze maatschappij vaak verward met succes. En dat succes vertaalt zich in het hebben van het huis of een mooi buitenverblijf, een chique auto of het maken van een mooie

reis. De impliciete boodschap wordt dan: koop dit voor je geluk. In plaats van: praat eens wat meer met je buurman.”

