



Mia Leijssen is professor emeritus aan de KU Leuven en psychotherapeute. © Fred Debrock

INTERVIEW Veerle Beel in De Standaard 14 augustus 2026

Voor psychologiestudenten aan de KU Leuven waren haar lessen een hoogtepunt. Haar online-cursus over existentieel welzijn bereikt een wereldwijd publiek. Professor-emeritus Mia Leijssen: “Weerbaarheid begint bij meer bewustzijn, en meer liefde. Dat is niet wollig, maar pure kracht.”

Mia Leijssen (75) ontvangt ons in haar huis in Keerbergen, waar ze niet woont maar wel schrijft, coacht en in beperkte mate cliënten live of online begeleidt als psychotherapeute. Het is het praktijkhuis ‘existentieel welzijn’, dat aanleunt bij de KU Leuven, waar ze 30 jaar lang hoogleraar was. Psychologen die aan de KU Leuven zijn opgeleid, vertellen haar soms nog dat haar lessen het hoogtepunt waren in hun opleiding. Haar online-cursus over existentieel welzijn bereikt al vele jaren een wereldwijd publiek. En ze blijft bezig: recent publiceerde ze het boek ‘Verbinden met je essentie. Een weg naar bewustwording en heling.’ (bij Lannoo). Ze is ook echtgenote, moeder en grootmoeder.

“Vorige winter werd deze buurt geteisterd door inbraken. Op een avond, ik was aan het werk en had de gordijnen nog niet dicht gedaan, kwam er een bestelwagen oprijden. Dit huis ligt aan een doodlopend steegje, dus ik vermoedde dat ze zich vergist hadden. Maar ze bleven staan. Vreemd, want ik verwachtte niemand. Ik ben

naar buiten gestapt en heb ze tot mijn eigen verbazing aangesproken: waarmee kan ik u helpen? De twee mannen waren totaal de kluts kwijt. Ze keken elkaar aan en stamelden iets in gebroken Engels. Ik vroeg waar ze moesten zijn, maar ze gaven geen antwoord. Ik heb hen een voorspoedige reis gewenst, ben terug naar binnen gegaan en heb de deur op slot gedaan. Ze zijn nog even in hun auto blijven zitten en vertrokken.”

Was u niet bang?

“Op het moment zelf niet. Achteraf bedacht ik dat die twee waarschijnlijk niet met goede bedoelingen waren gekomen, en dat ik mij tegen hen niet had kunnen verweren. Hoe haalde ik het in mijn hoofd om niet meteen de politie te bellen?

Maar in plaats van hun komst met agressie te beantwoorden, heb ik er een liefdevolle benadering tegenover gezet. Liefde is geen placebo, het heeft echt effect - die mannen wisten niet meer waar ze het hadden. Weerbaar zijn betekent niet dat je je sterk moet houden en moet strijden tegen iets, zoals vaak gedacht wordt. Het gaat voor mij veel meer over het vermogen om een moeilijke, pijnlijke, of een heel akelige situatie, op zo'n manier te benaderen dat de energie kantelt en verandert. Zoals mensen in oorlogssituaties soms doen, wanneer ze in een schuilkelder beginnen te zingen: op die manier benaderen ze een beangstigende situatie met een lichtere energie die een opbeurend effect heeft.”

Kan de situatie, in een oorlog of elders, zo erg worden dat dit niet meer lukt?

“Vaak als het meest erge je overkomt, is het enige wat je nog in de hand hebt, hoe je ermee omgaat en hoe je omringd bent. Het meest helpende is liefdevolle aanwezigheid van anderen. Als er geen anderen in je omgeving zijn, moet je het spirituele anker in jezelf vinden en verbinding maken met iets dat voor jou een krachtige vorm van liefde is.”

Dat komt misschien een beetje wollig over.

“Wollig? Dat is het helemaal niet. Het is zoals de levensenergie die kinderen nog in hun pure vorm bezitten, maar gaandeweg een beetje kwijtspelen. De kunst is daar weer bij aan te knopen. Het is niet flauw-romantisch. Het is een heel krachtige energie - sommigen noemen het Goddelijk - waarmee je door het vuur gaat als je ergens in gelooft. Het kan zich ook uitdrukken in kwaadheid, die in oorsprong heel waardevol is: agressie dient om iets kwetsbaars of dierbaars te beschermen, zoals een moederdier haar jongen beschermt. In die zin kan het zinvol zijn dat mensen technieken leren om zich te verdedigen als het nodig is.”



“Als het ergste je overkomt, is vaak het enige wat je nog in de hand hebt, hoe je ermee omgaat en hoe je omringd bent.”

Moeten we ons dan ook voorbereiden op oorlog?

“Persoonlijk vertrouw ik erop dat de huidige geopolitieke situatie op zeker moment gaat kantelen, wanneer voldoende mensen de keuze maken om in een ander soort energie te stappen. Niet die van meer wapens, harder vechten, meer bombarderen. Wel de energie waarbij je je collectief afvraagt: wat willen wij met de mensheid? Hoe kunnen wij het leven bevorderen? Juist in conflictgebieden zijn de sterkhouders vaak de mensen die ideeën ontwikkelen over hoe te overleven, hoe dit leven verder te leven. Ze halen misschien minder de aandacht, maar ze zijn er wel

en zijn daar ook erg creatief in. Het zijn mensen die investeren in vechten voor iets, in plaats van tegen iets.”

Veel mensen zeggen dat ze het nieuws niet meer volgen, omdat ze het niet meer kunnen aanzien.

“Je kunt het naïef vinden van mij, maar dat is het niet: als ik naar die vreselijke oorlogsbeelden kijk, stuur ik liefdevolle energie naar die mensen. Ik bid ook voor de wereldvrede. Het is de enige manier waarop ik die beelden kan verdragen. Dat lukt me niet als ik ze passief onderga. Ik kan ook heel wat verhalen van wereldleiders vandaag niet beluisteren als ik hen ondertussen niet in mijn gebed opneem. Dat is mijn vorm van weerbaarheid. Anders zou ik eraan kapotgaan. Dan kun je je er inderdaad maar beter voor afsluiten, zoals veel mensen doen. Ook op kleine schaal doen mensen dat, bijvoorbeeld bij misbruik in familiesituaties. Je ogen voor zoiets sluiten, is geen blijk van veerkracht. Je moet je er juist bewust van zijn dat het gebeurt, en dan in je kracht gaan staan, zodat je kan zeggen: dit moet stoppen! En vervolgens liefdevol aanwezig blijven, want zowel dader als slachtoffer hebben dat nodig om de keten van misbruik te kunnen doorbreken.”

Wat is de ergste vorm van lijden?

“Dat is objectief niet vast te stellen. Ik richt mij op de beleving van de mensen zelf. Ook bestaan daar verschillende meningen over. Neem dierenlijden. De een vindt het niks, de ander trekt het zich enorm aan. Zelf zet ik iedere vlieg of spin die ik binnenhuis aantref, buiten. Ik eet al lang geen vlees meer. Wel af en toe wat vis, omdat ik tekorten had. Maar ik ben niet tegen het eten van dieren. Het leven is een cyclus, waarin het een naar het ander leidt en het een het ander voedt. Daar is voor mij niets goeds of slechts aan. De vraag is hoe je het dier doodt. In primitieve culturen dankt men de dieren voor ze gedood worden. Dat is hetzelfde principe als het gebed voor de maaltijd: je dankt voor de organismen op je bord en voor de mensen die het bereid hebben. Daardoor transformeer je de agressie van het doden en til je het naar een liefdevol niveau van dankbaarheid.”

Danken is ook een kracht.

“En al bewezen: bewoners van woonzorgcentra die dankbaar zijn, leven langer. Kankerpatiënten die een dankdagboek bijhouden, reageren beter op de behandeling. De emotie van dankbaarheid brengt in het organisme stoffen teweeg waardoor je gezonder bent. Dankbaarheid stimuleert ook de werkvreugde bij zorgverleners, en wie vreugde kan ontlenen aan zijn werk, houdt het langer vol. Het puur functionele van hoe een job gedaan moet worden, wat de streefdoelen zijn en welke cijfers gehaald moeten worden, motiveert niet. Belangrijker is om een cultuur te creëren waarin mensen graag werken en fijne relaties met elkaar ervaren. Gunnen wij elkaar dat het goed gaat, en steunen we elkaar bij een moeilijke klus? Ik denk soms dat de vele burn-outs van deze tijd het gevolg zijn van het feit dat mensen deze positieve emoties niet meer cultiveren.”

U hebt hier al een paar keer de woorden God en bidden gebruikt. Wat betekenen die voor u?

“Ik ben zoals veel Vlamingen opgegroeid in een christelijke cultuur. Op mijn 18de ben ik in Leuven gaan studeren. Daar heb ik mijn man ontmoet, die een overtuigd vrijzinnige was, en ik ben hem daarin gevolgd. Dat klopte ook helemaal voor mij. Later heeft de spirituele dimensie zich toch weer aangediend - ondanks mij. Het manifesteerde zich in een voorspellende droom, en later heb ik nog ervaringen gehad die vanuit de psychotherapie of de wetenschap niet te verklaren zijn. Ik ben ook letterlijk een kind van Maria: mijn vader is naar Lourdes gegaan om te bidden voor een dochter, en dat ben ik. Voor mij persoonlijk is het woord God evenwel te beladen om nog te kunnen dienen. Hij is te veel ingevuld als een man, een vaderfiguur. Ik sluit me liever aan bij de oorspronkelijke beleving van de mystici: die van de Transpersoonlijke ervaring. Daarover gaat spiritualiteit voor mij: geraakt worden - door schoonheid, goedheid, iets heel authentieks – dat jezelf overstijgt. Je bewust worden van levensenergie die werkzaam is in de mens, in de natuur en in de kosmos. We weten dat het leven ontstaan is en evolueert volgens zijn eigen wetmatigheid, maar we begrijpen nog altijd niet helemaal hoe. Het blijft een mysterie, en dat fascineert me meer en meer.”



“Ik heb nog veel te leren. Ik had niet gedacht dat ik de leeftijd van 75 jaar nog zo boeiend zou vinden.”

Bijkomende vragen:

Wat bent u aan het leren?

“Ik heb altijd veel en graag gewerkt en put daar zin uit. Mijn vanzelfsprekende drive is snel en veel praten, snel stappen en veel doen. Maar iets nieuws heeft vaak verstillings nodig voor je het opmerkt. In die verstillings kun je in een diepere laag van jezelf zakken, in een dieper bewustzijn. Daar heb ik nog veel te leren. Ik had niet gedacht dat ik deze leeftijd van 75 jaar nog zo boeiend zou vinden. Ik ben niet bang om te sterven, omdat ik ervaringen heb van nabije dood en communicatie met mensen die al gestorven zijn. Ik beleef sterven en geboren worden als transformaties in andere zijnsvormen.”

Welke goede dingen verwacht u van AI?

“Veel, en ik maak er ook gebruik van. Ik deel het pessimisme van sommige collega's niet: wanneer je geen therapeut kunt bereiken, kan het toch zinvol zijn om snel iets te vinden waarmee je geholpen wordt. AI kan werk uit handen nemen van mensen, maar op cruciale momenten blijft menselijke aanwezigheid belangrijk. Uiteraard wil ik geen robot naast mijn doodsbéd hebben. Je hebt mensen nodig die opmerkzaam aanwezig zijn en alert blijven. Ik heb veel supervisie gedaan: ik weet uit ervaring dat ook mensen die goed opgeleid zijn, foute dingen kunnen zeggen of doen.”

Wat hebt u van uw vader en uw moeder?

“Hoe ouder ik word, hoe langer de lijst. Ik ben ze allebei enorm dankbaar. Mijn moeder was een eenvoudige en sobere vrouw. Zij kleepte zich niet zoals verwacht werd en ging nooit naar de kapper. Als kind schaamde ik me vaak voor haar. Toch heb ik dat non-conformisme overgenomen. Ik heb mijn haar nooit geverfd, en ik ben al grijs van toen ik in de dertig was. Ik ben die authenticiteit meer en meer als een kwaliteit gaan zien.”

“Mijn vader was erg sociaal en kon met iedereen een praatje maken. Dat was niet geforceerd, hij kon zich goed afstemmen op anderen. Ook dat zat mij als kind soms dwars. Hij is 96 geworden. Op een avond belde hij mij en vroeg of ik wilde bidden dat hij snel dood zou gaan. Zijn huisarts had gezegd dat hij wel 110 kon worden. Dat wilde hij niet, al zijn vrienden waren al dood. Hoe vreemd ook, maar ik heb dat gedaan. De volgende dag is hij gezond opgestaan. Na zijn middagmaal heeft hij bezoek ontvangen en verteld dat hij lekker gegeten had, maar hij voelde zich wat vermoeider dan anders. Hij ging in de zetel zitten, deed zijn ogen dicht, en weg was hij - een heel mooie dood.”



Textile Art ONENESS Bernadette Van de Maele, kunstwerk verwerkt in de cover van boek "Verbinden met je essentie. Een weg naar bewustwording en heling".
Spiritual Sculptures Toni Kanwa Adikusumah "Dansende Godin".