

# Psychotherapeute Mia Leijssen: “Ik denk dat er zoveel burn-outs zijn doordat mensen positieve emoties niet meer cultiveren”

([De Standaard](#), 13 augustus 2026)

## Door het vuur

Waar haalt iemand de moed om door te zetten of de goesting om ervoor te gaan? In ‘Door het vuur’ laten we deze zomer elke dag mensen aan het woord die ons inspireren door hun veerkracht. U vindt alle gesprekken via [standaard.be/doorhetvuur](https://standaard.be/doorhetvuur).

Mia Leijssen (75) ontvangt ons in een huis in Keerbergen, waar ze niet woont, maar wel schrijft, workshops geeft en in beperkte mate cliënten begeleidt. Dat praktijkhuis rond ‘existentieel welzijn’ bouwde ze uit na haar emeritaat als hoogleraar aan de KU Leuven. Psychologen en therapeuten die aan de KU Leuven zijn opgeleid, vertellen haar soms nog dat haar lessen het hoogtepunt waren in hun opleiding. Haar onlinecursus over existentieel welzijn bereikt al vele jaren een wereldwijd publiek. Recent publiceerde ze het boek *Verbinden met je essentie. Een weg naar bewustwording en heling*. Ze is echtgenote, moeder en grootmoeder.

Ze moet terugdenken aan een opvallende gebeurtenis vorige winter. “Deze buurt werd toen geteisterd door inbraken. Op een avond, ik had de gordijnen nog niet dichtgedaan, kwam er een bestelwagen opgereden. Er zaten twee mannen in. Dit huis ligt in een doodlopend steegje, dus ik vermoedde dat ze zich hadden vergist. Maar ze bleven staan. Vreemd, want ik verwachtte niemand. Ik ben naar buiten gestapt en tot mijn eigen verbazing heb ik hen aangesproken: waarmee kan ik u helpen? Ze keken elkaar aan en stamelden iets in gebroken Engels. 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 dan vertrokken.”

Was u niet bang?

“Achteraf pas. Hoe haalde ik het in mijn hoofd om niet meteen de politie te bellen? Maar in plaats van hun komst met angst en agressie te beantwoorden, heb ik er een liefdevolle benadering tegenover gezet. Dat had echt effect – die mannen wisten niet waar ze het hadden. Weerbaar zijn betekent niet dat je je sterk moet houden en moet strijden tegen iets. Het gaat veel meer over het vermogen om een moeilijke, pijnlijke of akelige situatie zo te benaderen dat de energie verandert en de situatie kan kantelen. Zoals mensen in oorlogssituaties soms in een schuilkelder zingen: zo geven ze een beangstigende situatie een lichtere, meer opbeurende sfeer.”

Een situatie kan toch zo erg worden dat dit niet meer lukt?

“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. Wat het meeste helpt, 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 wat een krachtige vorm van liefde voor jou kan zijn.”

Dat komt misschien wollig over.

“Wollig? Dat is het helemaal niet. Dit gaat over de levensenergie die kinderen nog in een pure vorm bezitten, maar die we gaandeweg kwijtspelen. De kunst is daar weer bij aan te knopen. Het is een krachtige energie waarmee je heel veel aankan, als je ergens in gelooft. Ze kan zich ook uitdrukken in kwaadheid, maar ook die is in oorsprong heel waardevol: kwaadheid dient ook om iets kwetsbaars of dierbaars te beschermen, zoals een moederdier haar jongen beschermt. Het kan dus zinvol zijn om te oefenen met technieken om je te verdedigen als het nodig is.”

In deze woelige tijden leeft bij velen dat gevoel van ons moeten verdedigen, zelfs op een mogelijke oorlog.

“Ik vertrouw erop dat de geopolitieke situatie op een zeker moment zal kantelen. Wanneer voldoende mensen niet langer kiezen voor méér wapens, harder vechten, meer bombarderen, maar zich afvragen: wat willen wij met de mensheid? Dat is mijn voornaamste punt: we moeten ons afvragen hoe wij het leven kunnen bevorderen. Juist in conflictgebieden ontwikkelen mensen vaak ideeën over hoe te overleven. Ze kunnen daar erg creatief in zijn. Het zijn mensen die vechten vóór iets, in plaats van tegen iets.”

Veel mensen hier zeggen dat ze het nieuws niet meer kunnen aanzien.

“Je kunt het naïef noemen, maar als ik oorlogsbeelden zie, bid ik voor wereldvrede. Het is de enige manier waarop ik die vreselijke beelden kan verdragen. Dat lukt me niet als ik ze passief onderga. Ik kan ook heel wat verhalen van wereldleiders niet aanhoren als ik hen ondertussen niet in mijn gebed opneem. Anders zou ik eraan kapotgaan. Dan kun je je er inderdaad maar beter voor afsluiten.”

“Mensen doen dat soms ook op kleine schaal, bijvoorbeeld bij misbruik in families. Maar je ogen voor zoiets sluiten is geen blijk van veerkracht. Je moet je er juist bewust van zijn dat het gebeurt, zodat je kunt zeggen: dit moet stoppen! Maar daarna is ook liefdevolle aanwezigheid nodig, want zowel dader als slachtoffer hebben dat nodig om de keten van misbruik te doorbreken.”

Is misbruik de ergste vorm van lijden?

“Wat het ergste is, is objectief niet vast te stellen. Ik richt mij op de beleving van de mensen zelf. Ook daar bestaan verschillende meningen over. Neem dierenleed. De een bekommert zich er niet echt om, de ander trekt het zich enorm aan. Zelf zet ik iedere vlieg en spin die ik binnenhuis aantref buiten. Ik eet al lang geen vlees meer. 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 eten bereid hebben.”

Danken is ook een kracht.

“De effecten van liefde en dankbaarheid zijn wetenschappelijk aangetoond: wonden genezen sneller in een liefdevolle omgeving, bewoners van woonzorgcentra die dankbaar zijn, leven langer. Kankerpatiënten die een dankdagboek bijhouden, reageren beter op de behandeling.”

“Dankbaarheid stimuleert ook de werkvreugde bij zorgverleners, en wie vreugde kan ontleen aan het werk, houdt het langer vol. Het puur functionele, wat de streefdoelen zijn en welke cijfers gehaald moeten worden, motiveert onvoldoende. Belangrijker is om een cultuur te creëren waarin mensen graag werken. Gunnen wij elkaar dat, 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 die 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. Als student in Leuven heb ik mijn man ontmoet, die een overtuigd vrijzinnige was, en ik ben hem daarin gevolgd. Dat klopte helemaal voor mij. Later heeft de spirituele dimensie zich toch weer aangediend. Ik heb ervaringen gehad die vanuit de psychotherapie of de wetenschap niet te verklaren zijn.”

“Voor mij is het woord ‘God’ wel te beladen om nog te kunnen dienen. Dat is te veel ingevuld als mannelijk en vaderlijk. Spiritualiteit gaat voor mij over geraakt worden. Door schoonheid, goedheid, iets authentieks dat je overstijgt en dat onbenoembaar is. 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 eigen wetmatigheden, maar we begrijpen nog altijd niet helemaal hoe. Dat mysterie fascineert me meer en meer.”

## **ANDERS GEZEGD**

### **Wat bent u aan het leren?**

“Ik heb altijd veel en graag gewerkt en haal daar zin uit. Mijn drive is snel en veel praten, en veel doen. Maar iets nieuws heeft vaak verstillings nodig voor je het opmerkt. Daar heb ik nog veel te leren. Ik had niet gedacht dat ik de leeftijd van 75 jaar nog zo boeiend zou vinden. Ik ben niet bang om te sterven, omdat ik ervaringen heb van nabije dood.”

### **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, dan heb je mensen nodig die opmerkzaam zijn en alert blijven. Maar vanuit mijn werkveld weet ik 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 kon met iedereen een praatje maken. Hij kon zich goed afstemmen op anderen. Dat zat mij als kind soms dwars. Hij is 96 geworden. Op een avond belde hij me 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 mooie dood.”