

Mia LEIJSSSEN

Hoogleraar psychologie

Van de beroepsvereniging voor katholieke pastores kreeg ze net de derde Prijs Spirituele Zorg, omdat ze vanuit een ander werkveld beschrijft hoe spiritualiteit wezenlijk is voor de mens. Mia LEIJSSSEN (65), pas gepensioneerd hoogleraar, is er dan ook van overtuigd dat de wetenschap nog veel zal ontdekken over liefde, schoonheid, mededogen en andere kwaliteiten die ze benoemd als „puur”.

‘Religies zijn landkaarten bij het zin zoeken’

Jozefien VAN HUFFEL

Aan de KU Leuven leidt Mia LEIJSSSEN al sinds 2009 jaarlijks dertig mensen op om het spirituele in diverse werkcontexten bespreekbaar te maken. Sinds kort bereikt ze echter een veel groter publiek, van nu al vijfduizend, straks misschien vijftigduizend studenten. Op EdX, een website waarop honderd universiteiten gratis cursussen aanbieden, prijkte haar opleiding al snel in de top tien.

–Uw cursus op het online platform gaat over ‘existentieel welzijn’. Wat is dat?

Wie bezig is met existentieel welzijn erkent dat het lichamelijke, sociale, psychische en spirituele niet van elkaar zijn los te koppelen. Mens-zijn begint met zorg voor het lichaam en respect voor de wijsheid die dat bezit. Zo registreert ons lichaam bijvoorbeeld wat zich rondom ons afspeelt en hoe we bejegend worden, ook wanneer we dat niet bewust waarnemen. Ook wat we niet willen weten, draagt het mee. De wetenschap begint dat weten van het lichaam pas recentelijk te ontdekken.

Een van de problemen van onze samenleving is dat we de diverse aspecten toch scheiden. Artsen die zich bewust zijn van spiritualiteit, boeken nochtans betere resultaten. Ik gaf een keer bijscholing aan topchirurgen. Een van hen stond bekend om zijn uitzonderlijke resultaten en de anderen vroegen naar zijn geheim. Het werd een ontroerend moment. Hij vertelde dat hij voor elke operatie tijd maakt voor een gebed en dat hij zijn medewerkers eraan herinnert dat ze een menselijk wezen opereren, niet louter een lichaam.

„Ons lichaam registreert alles. Wat we niet willen weten, draagt het mee”

–U krijgt een prijs van de katholieke pastores. Wat dragen zij volgens u bij aan de zorg?

Zingeving overstijgt elke religie, maar religies zijn als landkaarten die ons kunnen begeleiden in de zoektocht naar zin. Mensen die uitdrukkelijk aanspreekbaar zijn over spirituele thema’s zijn daarom erg waardevol, vooral omdat ze vaak aanwezig zijn bij overgangsmomenten. Het feit dat katholieke rituelen verdwijnen en niet vervangen worden, is een grote verarming. Je ziet ook dat mensen die

vervreemd zijn van de Kerk, terugkeren op belangrijke momenten. Dan hebben we het nodig onszelf in een ruimere context te plaatsen. Kunnen we dat niet, dan is er geen verbinding met het grotere, met de mensheid en dus geen hoop.

–Wat loopt er mis als we de samenhang van verschillende dimensies vergeten?

Een risico voor pastores is dat ze de psychische dimensie vergeten. Als je iemand bijvoorbeeld vertelt dat vergeving mogelijk is, moet je ook erkennen dat de psychische weg daarnaartoe lang kan zijn. Of neem mededogen, dat kan enkel authentiek zijn als er zelfliefde aan voorafgaat. Zelfliefde wordt vaak verward met narcisme, maar gaat om mildheid en het aanvaarden van je eigen duistere kanten. Dat zijn complexe processen, waar sommigen te licht overgaan. In de omgekeerde richting loopt het echter ook mis. De grootste weerstand tegen het spirituele ervaar ik bij mijn collega’s. Toen ik in 2005 over spiritualiteit begon te publiceren, kreeg ik positieve reacties van ‘harde’ wetenschappers en kritiek van psychotherapeuten. Dat hebben we te danken aan iconen zoals Sigmund Freud, die zich geroepen voelden alles psychologisch te verklaren.

–Pastores loven u omdat u hen een nieuwe taal aanreikt. Begrijpt u dat?

Ik zoek naar bewoordingen die universeel en multicultureel zijn, die respectvol zijn jegens elke religie en jegens mensen die niets met religie te maken willen hebben. Ik probeer terug te keren naar de universele kern. Wat dat precies is? Daar ben ik al lang mee bezig en het blijft in ontwikkeling. Het goddelijke kom ik bijvoorbeeld tegen in wat ik ‘pure kwaliteiten’ noem, zoals liefde, goedheid en schoonheid. Christus en andere figuren die de mensheid inspireren, verpersoonlijken die kwaliteiten. Ze moeten daarom geen volmaakte mensen zijn. Moeder Teresa oversteeg de menselijkheid als verpersoonlij-



Mia Leijssen: „Pure kwaliteiten werken genezend.” © KULeuven / Rob Stevens

king van mededogen, terwijl ze op andere vlakken volstrekt menselijk was.

In contact komen met pure kwaliteiten heeft een positief effect op mensen en zelfs op andere organismen. Uit onderzoek blijkt dat bepaalde muziek de celstructuren van planten en water verandert en dat is bij mensen ook zo. Sommigen spotten met het placebo-effect, waarbij mensen zich beter voelen omdat ze menen dat ze een behandeling kregen terwijl dat niet zo is. Ik vind dat effect echter een bewijs van de kracht van liefde. Als je iemand liefdevol bejegt, heeft dat een helende werking.

–Hoe zit het met uw eigen religieuze kaart?

De landkaart van mijn jeugd, de katholieke, blijft betekenisvol. Al vóór mijn geboorte was ik ermee vergroeid. Op mijn schoorsteenmantel staat het Mariabeeld dat ooit op dezelfde plek bij

mijn ouders stond en dat verbonden is met een bijzondere geschiedenis. Toen mijn ouders zes zonen hadden, wilde mijn moeder geen kinderen meer, maar mijn vader besliste in Lourdes te bidden opdat ze een dochter zouden krijgen. Negen maanden later werd ik geboren.

De voorbije zomer ging ik zelf naar Lourdes. Daar aan de grot zitten en de massa zien passeren, was ingrijpend en ontroerend. De goddelijke kwaliteit van het mededogen is er zo tastbaar in zo veel eenvoudige mensen. Voordien nam ik zowat een jaar lang geen dag vrij. Er kroop ontzettend veel tijd en geld in die internationale onlinecursus, maar het voelde juist. Aan de grot begreep ik waarom. Die cursus was niet enkel van mij, hij was ook een geschenk.

Op www.edx.com registreert u zich gratis om de cursus van Mia Leijssen te volgen.