

DR. VINCENT VAN DER BURG

DE KRACHT VAN FAMILIEOPSTELLINGEN

*Leuker leven door inzicht in onbewuste
patronen en jouw familiesysteem*

KOSM•S



DR. VINCENT VAN DER BURG

DE KRACHT VAN FAMILIEOPSTELLINGEN

*Leuker leven door inzicht in onbewuste
patronen en jouw familiesysteem*

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

Voorwoord	7
Hoofdstuk 1	Familieopstellingen: het ontrafelen van een mysterie 11
Hoofdstuk 2	De onderstroom: een oceaan aan onzichtbare invloeden 29
Hoofdstuk 3	De roulerende rekening: hoe trauma's aan volgende generaties worden doorgegeven 53
Hoofdstuk 4	Familieregels: breek jezelf los van het verleden 77
Hoofdstuk 5	Balans tussen geven en nemen: de sleutel tot een gelukkig leven 97
Hoofdstuk 6	Verborgene loyaliteit: zo saboteer je jezelf 123
Hoofdstuk 7	Het effect van uitsluiting: de verwoestende kracht van er niet bij horen 143
Hoofdstuk 8	Triangulatie: samen tegen de ander 169
Hoofdstuk 9	Parentificatie: het kind dat geen kind mocht zijn 187
Hoofdstuk 10	De perfecte ouders: de sleutel tot het leven 205
Hoofdstuk 11	Het lot: ja zeggen tegen het leven 231
Dankwoord	253

VOORWOORD

Toen ik voor het eerst hoorde over familieopstellingen was ik nogal sceptisch. Ik was net begonnen met een twintigdaagse opleiding in Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) en er was een dag gereserveerd voor familieopstellingen. Ik was vooral geïnteresseerd in mijn eigen patronen, obstakels en drijfveren. Niet in die van mijn familie! Het viel mij op dat enkele deelnemers aan de opleiding echter razend enthousiast waren. Ze spraken over ‘het systeem’, ‘systemische wetten’, trauma’s en voorouders. Over het zichtbaar maken van onbewuste dynamieken, verstrikkingen en onderstromen. Pfff.

Begrijp me goed, ik stond open voor nieuwe ervaringen en was bereid om te leren. Ik wilde mezelf ontwikkelen, ik wilde groeien en ontdekken. Maar niet door achterom te kijken, maar juist vooruit. Waarom zou ik ouwe koeien uit de sloot halen? Bovendien, ik had geen issues en thema’s waar ik mee kon werken. Ik had een gelukkige jeugd gehad, leuke vrienden en had hard gewerkt om op de universiteit terecht te kunnen komen. NLP klopte voor mij. Het gaat over innerlijke kwaliteiten, drijfveren en psychologie. Waarom zou ik mij nu ineens gaan bezighouden met zoiets als familieopstellingen? Toch was ik enorm gefascineerd door het enthousiasme van de mensen die reeds een familieopstelling hadden ervaren. Wat gebeurde er in zo’n familieopstelling waardoor mensen van die aha-momenten hadden?

Het bleek een uitstekende houding te zijn voor mijn eerste familieopstelling. Kritisch, open en nieuwsgierig nam ik eraan deel. Passief weliswaar, want ik nam niet actief deel aan de opstelling. Alsof het zo had moeten zijn was het puur observeren voor nu meer dan genoeg. En er was genoeg te observeren. Ik zag hoe iemand zich vrijwillig opwierp om

als cliënt te dienen. Andere mensen verzamelden zich rondom de persoon en er ontvouwde zich een intens schouwspel van emoties, lijfelijke sensaties bij de deelnemers, helende zinnen en rituelen. Er werd gehuild, gelachen, hard gewerkt en opgelucht ademgehaald.

Ik wist niet wat ik zag. Ik kon het niet geloven en ik begreep het niet. Ik zag wel dat er van alles ontstond en zich ontvouwde. Dat dingen een plek kregen en los kon worden gelaten. Niet alleen voor de cliënt, maar ook voor mensen die 'slechts' toekeken. Maar begrijpen deed ik het niet. Ik stond voor een raadsel en verliet aan het einde van de dag volledig verward de zaal.

Je zou kunnen zeggen dat dit boek mijn langverwachte reactie is op de ervaring die ik toen heb gehad. Nu, 25 jaar later, heb ik de puzzelstukken gelegd van het mysterie van familieopstellingen. Ik ontdekte dat mijn interesse in psychologie, het onderbewuste en de zoektocht naar het antwoord op de vraag 'Waarom doen mensen wat ze doen?' zoveel diepgang heeft mogen krijgen door familieopstellingen. Maar niet alleen mijn interesse in de mens werd gevoed. Veel meer dan dat ging ik begrijpen waarom ik deed zoals ik deed. In de familieopstelling werd mijn jeugd zichtbaar gemaakt met alle dynamieken en uitdagingen die ik van jongs af heb ervaren. Ik zag de triangulatie met mijn ouders, de parentificatie en de loyaliteit naar mijn moeder. Ik begon in te zien hoe moeilijk mijn vader het heeft gehad, hoe verstrikt mijn ouders zaten in de relatie met elkaar en hoe ik werd meegezogen in hun problematiek. Hoe deze ervaringen mij als persoon hebben gevormd tot de mens die ik later ben geworden. Vanuit dat inzicht kon ik nieuwe stappen zetten. Ik ging ontrafelen wie ik ben, waar mijn krachten liggen en hoe de ervaringen uit het verleden mij op een unieke wijze hebben gevormd.

Sinds mijn kennismaking met familieopstellingen heb ik talloze familieopstellingen mogen bijwonen en begeleiden. Toch heb ik dit boek in de eerste plaats geschreven vanuit mijn positie als nieuwsgierige wetenschapper. Ik beschouw mezelf niet als familieopsteller. Er zijn mensen die veel beter hierin zijn en meer ervaring en kennis als opsteller hebben. Al die kennis en ervaring beschouw ik eerder als een belemmering in het helder en eenvoudig kunnen overdragen van praktisch inzicht.

Mijn doel met dit boek is om een brug te slaan tussen de kracht van opstellingen enerzijds en de mensen die hiervan profijt kunnen hebben anderzijds. Om dat wat er gebeurt in een familieopstelling te demystificeren en concreet en toepasbaar te maken voor iedereen die geïnteresseerd is in persoonlijke groei en vergroting van het bewustzijn. Veel situaties die ik omschrijf in dit boek komen dan ook voort uit een brede variëteit van bronnen, zoals de opstellingen die ik heb mogen bijwonen, de gesprekken die ik heb gevoerd met familieopstellers en de inspirerende verhalen van mijn cliënten en deelnemers.

Familieopstellingen zijn een kunst. Ik houd ervan om te ontrafelen, te demystificeren en het moeilijke makkelijk te maken. Om het onzichtbare zichtbaar te maken en het onbewuste bewust. Ik houd van de paradoxen in het leven, de ogenschijnlijke tegenstellingen. In de hoop om het ongrijpbare makkelijk en grijpbaar te maken. Om in de kunst de penseelstreken te zien.

Dat is wat ik met dit boek voor jou wil doen. In dit boek neem ik je mee in de wondere wereld van familieopstellingen in de hoop je inzicht te geven in je eigen dynamieken en onbewuste processen. Niet vanuit een theorie of filosofie maar praktisch. Om meer te weten te komen over wie je bent, waar je vandaan komt en antwoord te geven op de vraag: waarom doe je wat je doet?

Ik wens je veel inzicht en inspiratie toe!

Met systemische groet,

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Vincent', written in a cursive style with a horizontal line at the end.

Vincent

*Wacht niet op een wonder.
Het grootste wonder in het leven is het leven zelf.*

– Jaggi Vasudev –

Hoofdstuk 1

FAMILIEOPSTELLINGEN: HET ONTRAFELLEN VAN EEN MYSTERIE

Op het eerste gezicht kan een familieopstelling overweldigend zijn, vol jargon en mysterieuze processen. Dat is wat ironisch, want het doel van opstellingen is juist dat ze helderheid geven en zichtbaar maken wat er onder de oppervlakte gaande is. Sommige begeleiders houden het mysterie graag in stand en geven hun geheimen niet prijs. Ik laat je in dit boek alles zien. Al in dit hoofdstuk laat ik je zien wat er in een opstelling gebeurt. Ik ga je helpen om de – ogenschijnlijk eenvoudige én complexe – dynamieken en processen die zich voordoen in een familieopstelling te ontrafelen.

Laten we eenvoudig beginnen. Mag ik je Anna van 6 jaar voorstellen. Ze is een gelukkig meisje, altijd vrolijk en speels. Althans, tot voor kort. Want de laatste maanden is ze anders. De leraar op school merkt hoe ze snel is afgeleid, geïrriteerd is, wegdroomt en verdrietig uit haar ogen kijkt. Wanneer de leraar vraagt wat er aan de hand is zegt ze niets. De leraar doet navraag bij de moeder in de hoop dat zij meer weet. Hij ontdekt dat de ouders gaan scheiden. Helaas gaat dit niet liefdevol. De vader van Anna heeft een vriendin en hij gaat samen met haar aan de andere kant van de stad wonen. Er is veel ruzie en niemand in het gezin blijft gespaard. Anna is gedwongen getuige van haar ouders' opgehoopte frustratie en van hun boosheid en verwijten naar elkaar toe.

We maken een sprong in de tijd. Want Anna is nu 46 jaar, getrouwd en ze heeft een gezin met drie prachtige kinderen. Helaas gaat niet alles van een leien dakje. Anna ervaart al jarenlang een gevoel van leegte, angst en schaamte. Ze kan de gevoelens niet plaatsen, maar heeft ergens een gevoel dat het weleens met haar gezinssituatie van vroeger te maken kan hebben. Ze besluit om mee te doen aan een familieopstelling.

DE FUNDAMENTELE LAGEN VAN FAMILIEOPSTELLINGEN

Voordat we verdergaan met Anna's verhaal is het goed om ons af te vragen wat nu eigenlijk een familieopstelling is. Of, nog een stap terug, waarop is het werk van familieopstellingen gebaseerd? Er zijn twee belangrijke fundamentele lagen: het belang van de eerste levensjaren en de kracht van het systeem.

Laag 1: de eerste levensjaren hebben grote invloed

De eerste levensjaren vormen de eerste blauwdruk voor alle relaties die hierna komen. Als we als kind zien dat onze ouders op een vijandige manier met elkaar omgaan, dan is dat het voorbeeld. We hebben als kind nog geen kritisch denkvermogen of vergelijkingsmateriaal. Alles wat we zien accepteren we als normaal. We passen ons aan, we gedragen ons ernaar en we maken een mentale notitie van hoe een relatie eruit moet zien. Zoals dit geldt voor de allereerste relaties die we zien en aangaan, geldt dit ook voor de eerste ervaringen die we opdoen. Hoe onze ouders omgingen met teleurstellingen, overwinningen, emoties en verantwoordelijkheden. Alles wat we een eerste keer zien en ervaren is bepalend voor al het andere dat erna komt.

Laten we wat meer inzoomen op hoe dat principe van onze eerste levensjaren in ons brein werkt. Ons brein houdt van blauwdrukken en patronen. Als het brein eenmaal een interactie heeft gezien, wordt die opgeslagen als neurale pad en gebruikt voor de volgende keer. Stel je voor dat je brein iedere keer moet uitvinden wat een deur is. Dat kost veel te veel tijd en energie en zo gaat kostbare aandacht verloren. Als je één keer een deur hebt gezien, dan gaat je brein er daarna van uit dat zo'n plank met een knop eraan een deur is. De weg naar je werk afleggen doe

je over het algemeen via een en dezelfde route, nietwaar? Toch zou je in theorie dezelfde bestemming op tien verschillende manieren kunnen bereiken. Dat doe je niet, want je brein houdt van automatisch gedrag. Zo zijn we gedragsmatig en evolutionair nu eenmaal gebouwd. Totdat je hogere brein een keer wat afwisseling wil en je een andere route kiest. Maar dat gebeurt nooit automatisch, altijd bewust. De patronen die we als kind zien en ervaren, nemen we dus graag over en slaan we op voor de toekomst. Zo hebben we een archiefkast vol met neurale patronen die we inzetten wanneer het nodig is. Een greep uit deze archiefkast:

Neuraal patroon #84109: dit is hoe een deur eruitziet

Neuraal patroon #93231: dit is hoe je je aankleedt

Neuraal patroon #39494: dit is hoe een relatie eruitziet

Neuraal patroon #34891: dit is hoe je ruziemaakt met je partner

Neuraal patroon #52945: dit is hoe vader en moeder met elkaar omgaan

Neuraal patroon #393949923.....

Het hebben van vaste patronen bespaart een hoop brandstof, het vermindert onzekerheid en geeft ons leven stabiliteit en voorspelbaarheid. Dit is wat ons brein nodig heeft. Althans, je reptielenbrein, dat wordt gedreven door zekerheid en overleving. De neocortex, het deel van het brein dat uniek is voor ons als mens, wil meer dan alleen maar overleven. Het wil afwisseling, groeien en bloeien. Maar de basis is ons reptielenbrein.

Laag 2: het systeem waarin je je als individu beweegt is buitengewoon krachtig

De eerste laag was op individueel niveau. Maar nu komt het. Want we hebben in de afgelopen decennia ook ontdekt dat het functioneren van een individu door veel meer wordt beïnvloed dan alleen het individu. Om werkelijk te weten wat er speelt en welke onbewuste onderstromen er actief zijn moeten we *voorbij* het individu kijken.

Terug naar Anna. Anna was altijd een vrolijk en spontaan kind. Als je je zou beperken tot het individu zou je niets ontdekken. Immers, in Anna

als persoon was er in de basis niets veranderd. Zouden we vanuit de individuele psychologie kijken naar deze situatie, dan worden we niet veel wijzer. Anna was gewoon Anna. Om werkelijk te begrijpen wat Anna drijft in hoe ze zich gedraagt, denkt en voelt, moet je verder kijken in het systeem waarin ze wordt beïnvloed. Hoe vader is, hoe moeder zich gedraagt, hoe ze met elkaar praten, ruziemaken en elkaar uitschelden. Doordat de leraar in het systeem van Anna ging kijken werd zichtbaar hoe haar gedrag werd beïnvloed door het gehele gezin. De problemen van Anna werden veroorzaakt door het grotere systeem waarin zij zich bevond: het gezin. Het gedrag van Anna is nu ineens volkomen begrijpelijk.

Anna werd uitgenodigd om als cliënt haar thema of probleem in te brengen. Ze stelde haar gezin van herkomst op: zichzelf, vader, moeder, haar broertje. Er ontvouwde zich een 30 minuten durend schouwspel van interacties en dynamieken. Ineens was het Anna glashelder. In een oogopslag zag ze voor zich hoe de situatie bij haar thuis was en hoe dat haar had beïnvloed. Het gevoel van schuld, de schaamte, de boosheid. Het werd allemaal zichtbaar.

Maar dit was niet alles. Want haar eigen gezin werd ook opgesteld en hieruit werd pijnlijk duidelijk dat de patronen en dynamieken niet beperkt waren gebleven tot één generatie. Terwijl ze altijd dacht dat ze haar oude wonden goed verborgen wist te houden voor haar eigen gezin, bleek niets minder waar. Altijd werd gedacht dat haar oudste zoon, een gevoelig kind, nu eenmaal depressief en angstig was 'aangelegd'. Nu werd opeens duidelijk waar deze onverklaarbare emoties vandaan kwamen. Hij had ze van zijn moeder overgenomen. Uit loyaliteit. Ongewenst en onbewust, maar toch niet minder waar.

HOE ZIET EEN OPSTELLING ERUIT?

In een familieopstelling begeleidt een facilitator een groep of een individu om te onderzoeken hoe onbewuste dynamieken de oorzaak zijn van patronen en symptomen in het dagelijks leven. Een opstelling kan in individuele coaching gedaan worden, maar in een grotere groep is het meestal effectiever omdat de dynamieken duidelijker naar voren komen.

Je kunt deelnemen als je een thema of onderwerp actief wilt inbrengen, maar ook wanneer je een opstelling van iemand anders wilt ervaren. De meeste deelnemers komen alleen, andere nemen een vriend(in) mee of broers en zussen. Iedereen neemt plaats in een cirkel en de opstelling begint met een 'cliënt' die een thema, probleem of onderwerp inbrengt. Iets waar je tegenaan loopt of waar je meer helderheid over zou willen hebben. Wanneer je bijvoorbeeld:

- Onverklaarbare woede hebt naar je partner toe
- Je eigen succes saboteert en niet begrijpt waarom dit is
- Regelmatig tegen (dezelfde) problemen aanloopt op je werk
- Onzekerheid en weinig zelfvertrouwen ervaart
- Een slecht contact hebt met je moeder en dit wilt oplossen

Fase 1: diagnose

De begeleider stelt de cliënt een aantal standaardvragen zoals:

- Ben je getrouwd?
- Heb je kinderen?
- Zijn er vroegere partners geweest?
- Is er een kind gestorven of doodgeboren?

Vervolgens wordt er naar het gezin van herkomst gevraagd, ook weer met dezelfde vragen als hierboven. Eventueel vraagt de begeleider door, maar in principe zijn deze vragen voldoende om een opstelling te beginnen. Hoe minder vragen, hoe beter. Want hoe meer vragen er door de begeleider gesteld worden, hoe meer eigen interpretaties, ego en overtuigingen er door het helende proces van de familieopstelling gaan werken. Dat wil je niet. Je wilt een realistisch beeld hebben van de gehele werkelijkheid. Zonder interpretatie of perceptie. Dat is het doel van een opstelling. Vanuit die realiteit dient er zich, indien nodig, een oplossing of interventie aan. Of ontstaat er simpelweg helderheid en daarmee meer begrip en rust.

Wanneer de begeleider de benodigde informatie heeft ontvangen kiest de cliënt of de begeleider uit de groep onbekenden een aantal mensen die

vader, moeder, broer, zus, etc. vertegenwoordigen. Deze mensen worden ‘representanten’ genoemd. Ze worden gekozen omdat ze de cliënt om de een of andere reden doen denken aan belangrijke figuren in zijn of haar leven: vader, een moeder, een broer, zus, enzovoort. Soms omdat ze fysiek op hen lijken, soms omdat er herkenning is op meer energetisch of zielsniveau. Wanneer er een selectie is gemaakt van sleutelfiguren uit het leven van de cliënt worden ze een voor een gevraagd om naar voren te komen en op een plek te staan in de ruimte. De cliënt kiest waar ze komen te staan, naast wie en welke kant ze op kijken. Zo krijgt de ‘vader’ een plek in de ruimte, de ‘moeder’, de ‘zus’, enzovoort. Ook worden er in deze fase ‘vergeten’ personen opgesteld. Personen die zijn ontkend, verstoten of genegeerd. Mensen die buitengesloten zijn, maar die een belangrijke bijdrage leveren aan de onbewuste dynamiek tussen de leden in het systeem. Het geheel vormt een ‘opstelling’: een portret van het gezin dat uitdrukt hoe de onderlinge relaties en dynamieken zijn. Je krijgt een onvervormd beeld van de onderlinge intimiteit, pijn, liefde en eenzaamheid die de verschillende gezinsleden ervaren.

Vervolgens gaat de cliënt samen met de begeleider observeren wat er gebeurt: hoe staan de familieleden ten opzichte van elkaar, hoe voelen de representanten zich en wat gaat er in hen om aan emoties, gedachten en impulsen. Dit is de eerste fase van een opstelling: de diagnose. Hierin wordt objectief vastgesteld hoe de situatie nu is.

Anna voelde een intense boosheid naar haar vader. Jarenlang wilde ze niets liever dan zijn aandacht en liefde, maar het voelde alsof hij die niet kon geven. In de opstelling kwam dit glashelder terug. Vader en moeder stonden ver van elkaar en konden elkaar niet zien. Anna stond dicht bij haar moeder en ver van haar vader. Terwijl ze met haar lichaam richting moeder stond, was haar hoofd omgedraaid en keek ze van verre naar haar vader. Dit was een ongezonde situatie.

Fase 2: beweging en activatie

Tijd voor fase 2. Nu de representanten op een plek staan ten opzichte van elkaar en uitgesproken hebben hoe ze zich voelen en wat er in hen omgaat, kunnen we observeren wat hun impulsen zijn. Welke kant willen

ze op bewegen, hoe voelen ze zich daarbij en wat gebeurt er? De opstelling gaat nu een nieuwe fase in.

Binnen enkele minuten ontstaat er een veld waarin de representanten van de familieleden zich gaan voelen zoals de werkelijke familieleden zich destijds voelden. Zo kan een representant zich intens verdrietig gaan voelen. Een representant kan contact willen maken met een andere representant. Weer iemand anders kan zich buitengesloten voelen. De facilitator kan nu vragen stellen als: Waar gaat je aandacht nu naartoe? Hoe voelt dit? Welke beweging zou je willen maken? De facilitator kan er nu voor kiezen om representanten te laten bewegen. Bijvoorbeeld door een representant oogcontact te laten maken met iemand die niet gezien wordt. Wederom kan er worden gevraagd: Hoe is dit voor je? Wat gebeurt er nu met je? In deze fase worden de verborgen dynamieken zichtbaar: ongezonde processen zoals triangulatie, parentificatie, loyaliteit naar een vorige generatie, een familiegeheim dat een belangrijke rol speelt of iemand die wordt uitgesloten.

Ik kan mij nog goed een van mijn eerste opstellingen herinneren waarin een representant van een grootvader pijn en druk voelde op zijn borst. Het bleek dat de werkelijke grootvader familiale longfibrose had waaraan hij uiteindelijk is overleden. In een andere opstelling kreeg de representant van een moeder plotseling last van haar linkerknie. Het bleek dat de werkelijke moeder in de knie was geschoten door de Duitsers en daardoor de rest van haar leven invalide was .

De representant van Anna voelde zich afgewezen en leeg. In de opstelling voelde ze een sterke behoefte om zich te bewegen naar haar vader, maar ze durfde het niet goed. Het bleek een exacte weerspiegeling te zijn van hoe Anna zich als tiener voelde.

Fase 3: reorganisatie en heling

Als de opstelling van de familie neergezet is en overeenkomstig de realiteit is, dan is de volgende fase aangebroken. Het is nu tijd om de opstelling te reorganiseren en gezond te maken. Het is de fase van de heling. Zoals ik zojuist al zei, kan dit zonder al te veel bemoeienis van de begelei-

der. De begeleider speelt vooral in op wat er gebeurt en wat er nodig is. Zo kunnen de ouders achter de kinderen geplaatst worden, aangezien ouders er eerder waren dan kinderen. Ouders kunnen naast elkaar geplaatst worden, zij aan zij. Ook is dit het moment om eventuele interventiezinnen, proceszinnen of helende zinnen uit te laten spreken door de cliënt en de representanten. Het zijn de dingen die eigenlijk destijds gezegd hadden kunnen worden, maar waarvoor nog geen ruimte of inzicht was. Het is mede door deze helende zinnen dat heling kan plaatsvinden.

Bij Anna bleek dat zij als kind onterecht verantwoordelijk was gesteld voor de emotionele problemen van de ouders. Het was tijd om hiervan afscheid te nemen. De representanten van de ouders spraken op een rustige en vriendelijke wijze de volgende helende zinnen uit naar het kind:

- ‘Ik ben je vader en jij bent mijn dochter. Naast mij staat mijn vrouw, jouw moeder. Als wij problemen met elkaar hebben zijn wij daarvoor verantwoordelijk. Het is onze zaak, niet de jouwe. Blijf erbuiten.’
- ‘Ik ben jouw moeder en jij bent mijn dochter. Naast mij staat mijn man, jouw vader. Als wij problemen met elkaar hebben zijn wij daarvoor verantwoordelijk. Het is onze zaak, niet de jouwe. Blijf erbuiten.’

Anna zelf zei tegen haar moeder:

- ‘Lieve mama. Ik ben je dochter. Jij bent mijn moeder. Jij bent de grote. Ik ben de kleine. Kijk alsjeblieft vriendelijk naar me als ik ook naar papa ga.’

Anna zei tegen haar vader:

- ‘Lieve papa. Ik ben je dochter. Jij bent mijn vader. Kijk alsjeblieft vriendelijk naar me. Wat er tussen jou en mama is gebeurd laat ik bij jullie. In mijn hart hebben jullie een even grote plek. Dank je wel voor alles wat je mij hebt gegeven.’

Waarom doe je wat je doet? Waarom lopen je relaties steeds vast, of voelt de relatie met je familie zo moeizaam? Waar komt dat schuldgevoel of die onzekerheid vandaan? Al die bewuste en onbewuste gevoelens komen voort uit een systeem waarvan je je vaak niet eens bewust bent: de onlosmakelijke band met je familie.

In elke familie worden – bewust én onbewust – gewoontes en gedragingen doorgegeven. Dat ingesleten patroon (het familiesysteem) hoeft niet altijd een probleem te zijn, maar het kan je dromen in de weg staan. In dit praktische en heldere handboek legt Vincent van der Burg je uit hoe je je bewust kunt worden van die onbewuste patronen met behulp van familieopstellingen. Met de praktische informatie, verhelderende casussen en oefeningen kun je direct zelf aan de slag. Zo krijg je meer inzicht in jezelf, en werk je aan meer rust, balans en verbinding met jezelf en anderen. Zo leef je je leukste leven!

**Dit boek leest meeslepend. Verhelderende theorie wordt
invoelbaar gemaakt met herkenbare voorbeelden, gebaseerd
op betrouwbare ervaring.**

**- JAN JACOB STAM, OPSTELLER EN
OPRICHTER BERT HELLINGER INSTITUUT**



DR. VINCENT VAN DER BURG is psycholoog en oprichter van opleidingsinstituut UNLP, dat persoonlijke ontwikkeling praktisch en toegankelijk maakt voor iedereen.



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL

**KOS
M•S**

NUR 770
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN