

DOORBREEK DE PATRONEN  
VAN JOUW FAMILIESYSTEEM

leef  
vrij

Judy Wilkins-Smith

Judy Wilkins-Smith

. leef.  
vrij

Doorbreek de patronen  
van jouw familiesysteem

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# Inhoudsopgave

Inleiding	11
-----------	----

## **Deel I**

Ontdek je emotionele blauwdruk  
De schatkaart in jezelf

### **Hoofdstuk 1**

Het systeem – Een schatkist vol mogelijkheden	21
---	----

### **Hoofdstuk 2**

Je verborgen schat in drie dimensies – Emotioneel DNA en opstellingen	43
---	----

### **Hoofdstuk 3**

De wetenschap achter systemisch werk en opstellingen	60
--	----

### **Hoofdstuk 4**

Praktische magie (oftewel transformatie)	77
--	----

## **Deel II**

### Volg de aanwijzingen

#### **Hoofdstuk 5**

Leg de verborgen schatten bloot – Symptomen  
zijn goudmijnen 91

#### **Hoofdstuk 6**

Goud delven, deel 1 – Identificeer je probleem 102

#### **Hoofdstuk 7**

Goud delven, deel 2 – Onderzoek je probleem 114

#### **Hoofdstuk 8**

Het keerpunt – Transformeer je probleem 128

## **Deel III**

### Dieper graven

### Naar het hart van de verborgen taal die jouw leven drijft

#### **Hoofdstuk 9**

Noodlot-zinnen ontwarren – Oplossende zinnen 149

#### **Hoofdstuk 10**

Poorten naar mogelijkheden – Zinnen van vastberadenheid 165

#### **Hoofdstuk 11**

De grote jongens die de boel bepalen – Metapatronen 175

## **DEEL IV**

### De schat van het menselijk potentieel Bouwen voorbij waargenomen grenzen

#### **Hoofdstuk 12**

Je relatie-DNA opgraven – Persoonlijke relaties 197

#### **Hoofdstuk 13**

Je zakelijk DNA opgraven – Zakelijke relaties 217

#### **Hoofdstuk 14**

Waar ligt jouw beste kunnen? – Je succes-DNA 234

#### **Hoofdstuk 15**

Kom maar op met dat geld! – Het DNA van geld 250

#### **Hoofdstuk 16**

Boodschappen van het lichaam – Gezondheids-DNA 269

#### **Hoofdstuk 17**

Systemisch werk en opstellingen ten dienste  
van wereldwijde transformatie 287

Dankwoord 295

Noten 299

Over de auteur 303

## Inleiding

Je kunt vastlopen op een idee, of zelfs op een woord. Een ander idee of een nieuw woord kan je weer vlot trekken. Zo krachtig is onze geest, zoveel macht heeft taal, zo flexibel zijn onze hersenen.

Vaak zeggen mensen dingen tegen mij in de trant van: 'Er is me zoveel vreselijks overkomen!' En dan zeg ik: 'Oké. En? Wat kunnen we daarmee?'

Of ze zeggen: 'Ik word tegengehouden door een of ander onzichtbaar gewicht en ik zit vast.' En dan zeg ik: 'Laten we eens zien waar dat uit voortkomt en daarvan jouw geschenk maken!'

Je bent nooit slachtoffer van je wereld. Je kunt *altijd* iets doen.

Ook al heb je het gevoel dat je telkens op dezelfde muur stuit: ik leg je uit dat iedereen kan veranderen en in zijn potentieel kan groeien, maar dat ook kan ontgroeien. Het enige wat daartoe nodig is, is ontdekken en onder ogen zien welke onzichtbare patronen je trouw hebt gevolgd – patronen die aan jou zijn doorgegeven door je voorouders via een systeem waarvan je het bestaan nooit kende en dat onbewust jouw leven heeft bepaald. Een systeem dat *jij* kunt *veranderen*.

Iedereen weet dat wij ons fysieke DNA erven, maar weinigen beseffen dat we ook datgene erven wat ik *emotioneel DNA* noem: generaties van patronen van beslissingen, gedachten, gevoelens, handelingen, reacties en denkwijzen die stilletjes en onbewust ons

leven beheersen. Je voelt de aanwezigheid ervan in je lichaam, je voelt het in je onderbuik en je ervaart het in je leven. En toch kan elke nieuwe gedachte, gevoel, overtuiging of handeling buiten de onbewuste patronen van je emotionele DNA de manier veranderen waarop je hele leven werkt. Het kan je volledige familiesysteem veranderen, en de manier waarop dat generaties lang heeft gefunctioneerd.

Je emotionele DNA is dat wat jij en je voorouders door de generaties heen tot leven hebben gebracht. Je emotionele DNA komt voort uit jouw *emotionele blauwdruk*. Je emotionele blauwdruk is er gewoon. Die is niet goed of slecht, maar is als een schatkaart waarop je alles vindt wat je rondom bepaalde aspecten van je leven hebt besloten, gedaan en nagelaten – zoals relaties, leiderschap, carrière en geld, en het effect daarvan op je familielijn. Daarnaast vind je op die schatkaart de betekenissen die daar het gevolg van waren en die zijn doorgegeven van de ene op de andere generatie. Deze betekenissen definiëren je realiteit en lijken *de* waarheid. Maar je emotionele DNA is gewoon *jouw* waarheid, en die kun je veranderen wanneer je maar wilt.

Wanneer je de patronen in je familiesysteem ziet en begrijpt, wanneer de overtuigingen, het gedrag en de blokkades die in je voorouderlijke DNA zijn begraven pal voor je opdoemen als enorme walvissen, wanneer je naar je hart en de wijsheid van je voorouders luistert en jezelf losmaakt van de patronen die jij met hen hebt geweven, dan zullen de mogelijkheden die er voor je zijn je versted doen staan en je dolblij maken.

De informatie in dit boek is transformerend, en dat is geen grap. Elke dag laat ik mensen zien hoe ze de unieke inhoud van hun emotionele DNA kunnen onderzoeken – dat ze blijven volhouden dat ze altijd de op één na beste zijn, ervan overtuigd zijn dat ze altijd ‘onzichtbaar’ zijn of ‘niet geliefd’, of ‘onwaardig’. Ik kijk toe terwijl ze daarmee aan de slag gaan en door een emotioneel patroon heen

werken dat hun groei decennialang heeft belemmerd, en binnen pakweg een uur zie ik dat ze ‘het snappen’ en begint dit inzicht hun hersenen te herprogrammeren. Zo’n belichaamde ervaring kun je niet anders dan transformerend noemen.

Ik kijk toe als ze beseffen dat ze niet die kleine, onbekwame wezens zijn die ze dachten te zijn, maar dat ze werkelijk verschil kunnen maken met hun stem en hun aanwezigheid. Dat ze ertoe doen en dat ze een doel hebben.

En vanaf dat moment zal hun leven nooit meer hetzelfde zijn.

### **Systemisch werk en opstellingen**

Hier onderzoeken we de kracht van systemen: in het bijzonder die van familie en organisaties. Ik zal je laten zien hoe je de taal kunt decoderen die aanwijzingen bevat van *jouw* kracht, en hoe die systemen jou altijd ten dienste staan. Je zult ontdekken dat alle systemen waar je deel van uitmaakt – gezin, familie, clubs, organisaties en sociale systemen – aanwijzingen bevatten voor waar jij mee wilt *stoppen* en waarmee je moet *beginnen* om dat ongelooflijke leven te scheppen waarvan je altijd hebt vermoed en gehoopt dat het mogelijk was.

Door systemen en de daarin besloten aanwijzingen, codes en patronen te begrijpen en door de gebeurtenissen in je leven te begrijpen (de betekenissen die je eraan hebt toegeschreven en het gigantische vermogen die ze hebben om jou te vormen), zul je ook gaan beseffen hoe jij niet alleen vormt, maar vormen kunt veranderen. Via systemisch werk en de benadering van opstellingen (opstellingen zijn het doorbraakgedeelte van systemisch werk) zal ik je laten zien hoe je het onzichtbare zichtbaar maakt en het onbewust bewust. Dat gebeurt door je (1) de taal van je probleem te leren en die te hertalen en te herkaderen door de systeemplens, om dan (2) je probleem te dimensioneren door iets te scheppen wat we

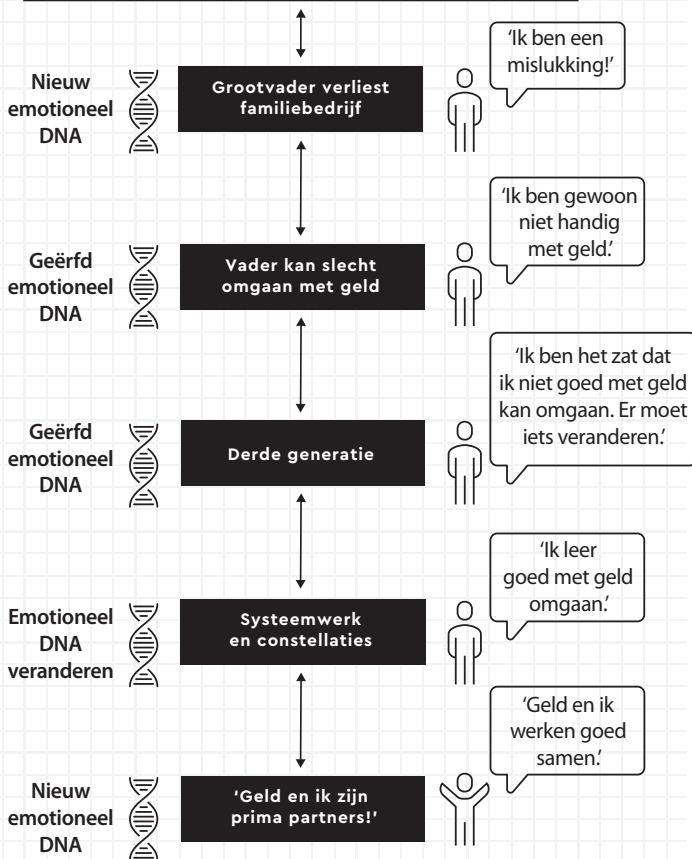
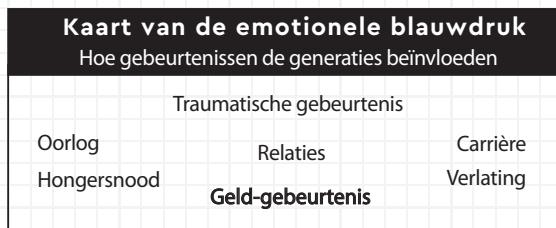


een *opstelling* noemen: een dynamisch proces waarmee je werkelijk door je probleem heen kunt gaan om het te onderzoeken vanuit een driedimensionaal perspectief. Het is een een-tweetje dat oude patronen opent waarvan je nooit had gedacht dat je die kon helen, dat je hart, hoofd en onderbuik opent voor mogelijkheden waarvan je niet wist dat ze er waren.

Ooit heb ik met een leidinggevende gewerkt die bij me kwam omdat hij te horen had gekregen dat hij veel potentieel had, maar dat hij zich niet volledig gaf in zijn werk. Hij vormde en ondersteunde de talenten van anderen maar zag zichzelf niet stralen. Tegen de tijd dat hij bij me kwam, was zijn carrière in gevaar. Toen we naar zijn familiesysteem keken, bleek dat hij het oudste kind was, dat altijd te horen had gekregen dat hij voor de jongeren moest zorgen en hen op de eerste plaats moest zetten. Dat familiepatroon was overgegaan in zijn carrière. Zodra hij het patroon zag dat onzichtbaar had bepaald wat er gebeurde, besepte hij dat hij voor zijn eigen carrière kon zorgen als leider en kon stoppen met het zorgen voor ieder ander. Het was oké om verder te gaan en voor zichzelf te zorgen. Als leider kon hij daarna anderen helpen.

Transformatie is een revolutionair deel van systemisch werk en opstellingen. Leidinggevend en andere cliënten met wie ik werk zijn geschokt door de diepten die ze kunnen bereiken en de hoogten waarnaar ze kunnen opstijgen als ze hun rijke, innerlijke wereld onderzoeken.

Ik hoop dat ook jij tegen het eind van dit boek tot grote hoogten kunt stijgen.



**Het vormen en veranderen van emotioneel DNA.** Gebeurtenissen veroorzaken reacties, die op hun beurt leiden tot gedachten, gevoelens en handelingen. Indien vaak genoeg herhaald, worden deze handelingen de waarheid *totdat jij ervoor kiest om het anders te doen*. Eén nieuwe gedachte, één nieuw gevoel en één nieuwe handeling per keer!

## Een uitnodiging

In dit boek leer je praktische manieren om je eigen familie en andere systemen te onderzoeken, en om je leven krachtig te transformeren. Ik neem je mee door de elementaire stappen van systemisch werk en opstellingen, zo begrijpelijk als ik maar kan. We onderzoeken familie en andere systemen; gebeurtenissen, denkwijzen, systeemtaal; dimensioneren (met zogenoemde ‘opstellingen’); je valkuilen, vrijheden, onbewuste loyaliteit, mogelijkheden en potentieel.

Gaandeweg zul je ontdekken hoe gevoelens en emoties de brandstof zijn die je ofwel vernietigen, ofwel verheffen. Je gaat begrijpen hoe je hogere emoties gebruikt om tot inzicht en wijsheid te komen. Je zult ten diepste gaan begrijpen dat jij inderdaad de geest in je eigen fles bent en je zult die ‘heilige jij’ ontmoeten door je hart te gebruiken om je geest open te stellen en toegang te krijgen tot de intelligentie van je onderbuik. Wanneer je hoofd en je hart eenmaal op één lijn liggen, zul je merken hoe je onderbuik overschakelt van overleven naar wijsheid. En *die* staat van samenhang is waar de chemie en de magie zich voltrekken – bij personen, leiders en teams.

Uiteindelijk ga je begrijpen dat *jij* een zintuiglijk wezen bent en dat je jouw zintuigen kunt gebruiken, hoe geïsoleerd je ook denkt te zijn. Je gaat ook begrijpen hoe je lichaam je continu boodschappen stuurt, jou vertelt wat er voor jou en je hele familie of organisatiesysteem gaande is. We missen heel veel aanwijzingen omdat we niet begrijpen wat onze lichamen ons vertellen!

Ik heb cliënten gehad die onbewust op één been staan wanneer ze gewoon ergens op wachten. Wanneer ik hen daarop wijs en vraag ‘Wie van je ouders mist er in je leven? Wiens steun heb je niet?’ zijn ze allemaal geschokt als ze beseffen dat hun lijf hen riep om hen bewust te maken van de precare, niet-gesteunde positie die ze hun hele leven hebben ingenomen.

Het lichaam is de bewaarplaats van duizenden jaren aan ervaringen, en het heeft een enorme intelligentie. We hoeven alleen maar die intelligentie aan te boren om te weten wat het ons vertelt. Ik had een cliënt die bleef klagen over een stekende pijn in haar buik. Onderzoeken wezen niets uit. Maar tijdens onze sessie kwam een stuk familiegeschiedenis ter sprake over een over-overgrootmoeder die op 35-jarige leeftijd was gestorven, nadat ze in haar buik was gestoken. Wat zelfs nog vaker voorkomt zijn cliënten die bij me komen met pijn in de buik, en zodra ik dan vraag ‘Wat vind je zo moeilijk te verteren?’ ontdekken ze wat dat is. De buikpijn verdwijnt dan vrij snel. Net zoals voor alle informatie geldt dat wanneer we ons er eenmaal bewust van worden, de keuze vervolgens aan ons is of we diezelfde boodschap willen blijven belichamen, of er voorbij willen evolueren.

In dit boek onderzoeken we het geweten van systemen en leren we begrijpen hoe het ‘erkennen wat er is’ een keerpunt is voor wat er voor jou mogelijk is. Je leert de patronen herkennen die jou belemmeren of op gang helpen. Je leert over de wijsheid van je hart, hersenen en onderbuik, en je leert hoe opstellingen jou helpen bij het creëren van diepgaande, blijvende veranderingen.

We beschikken over het verbluffende vermogen om ons te ontwikkelen tot *alles* wat we maar willen. Tijdens het lezen van dit boek kun je geschokt zijn door het besef van de belemmerende patronen die je onbewust hebt aangenomen alsof ze van jezelf zijn. Maar je zult ook merken dat je geïnspireerd raakt door de wijsheid van de multigeneratiepatronen in je familiesysteem, en hun geschenken in de vorm van emotioneel DNA die popelen om door jou (en voor jou) gezien, verbeterd of veranderd te worden.

Transformatie is niet voor uitverkorenen. Het is er altijd voor je geweest. Je bent een opmerkelijk wezen, je hoeft alleen maar te weten hoe je *jou* moet zien. Wanneer je door de lens van systemisch

werk en opstellingen eenmaal leert wie jij bent, dan zul je ontdekken dat er een ongelooflijk leven op je ligt te wachten, dat jij kunt vormen en belichamen.

Welkom op deze reis!

**Judy Wilkins-Smith**

**Deel I**



# **Ontdek je emotionele blauwdruk**

**De schatkaart in jezelf**

## Hoofdstuk 1

# Het systeem

### Een schatkist vol mogelijkheden

We zijn geneigd te denken dat we bestaan in een vacuüm en dat we solitaire wezens zijn. En toch is het tegendeel waar. We zijn ten diepste verbonden. Vanaf het moment dat we worden verwekt tot lang na onze dood zijn we onderdeel van een multigenerationeel familiesysteem, dat teruggaat tot de dageraad van de mensheid. We maken deel uit van een sociaal systeem waar al duizenden jaren aan is gewerkt. De erfenis daarvan zien we in onze eigen levens: de meeste mensen zijn opgegroeid in een bepaald religieus systeem en allemaal zijn we het product van enorm verschillende culturen.

Al deze verschillende systemen – hun unieke eigenschappen, definiërende beslissingen en de taal die we hebben geërfd van ons familiesysteem (ouders, grootouders en diegenen die voor hen kwamen; onze broers en zussen; onze kinderen) en onze organisatiesystemen (de bedrijven waar we werken, de carrières die we kiezen) bepalen hoe we denken, waar we aan denken, wat we voelen, wat we kiezen en hoe we ons gedragen en hoe we leven. Ze bepalen de richting van ons leven en vormen vaak ons lot terwijl we onze lotsbestemming zelf zouden moeten scheppen. Deze systemen die ons beïnvloeden en onbewust loyaliteit eisen van onze eerste tot onze laatste ademteug, zijn grotendeels onzichtbaar, maar ontzettend krachtig.

We hebben er geen benul van dat de worsteling van onze bet-

overgrootvader met armoede na de revolutie van de bolsjewieken (die het familiefortuin vernietigde) ervoor zorgt dat wij elk dubbeltje omdraaien, terwijl ons banksaldo het miljoen al lang en breed is gepasseerd. We hebben geen idee dat de angst die ons overweldigt zodra we 's avonds alleen zijn voortkomt uit de verlating van een verre voorouder, toen die nog kind was. We nemen gewoon nog een Xanaxje en strijden moedig voort. We beseffen niet dat onze carrière-ambities begonnen toen we zagen hoe moeilijk onze ouders het hadden.

Of wat te denken van wat Lucia overkwam? Ze kwam in grote verwarring en overstuur bij me, omdat er voor de zoveelste keer een snelgroeïende, goedaardige tumor in haar buik was ontstaan die haar buik liet opzwellen alsof ze zwanger was. Dit was de zevende tumor die ze in zeven jaar had gehad en de artsen hadden geen idee waarom haar lichaam die gezwollen maar bleef produceren. Tot nu toe waren er zes stuks operatief verwijderd en elke keer dat er een tumor ontstond, zwol haar lichaam op alsof ze in verwachting was.

Tijdens ons werk samen kwam aan het licht dat haar grootmoeder zeven miskramen had gehad. Haar grootmoeder en de rest van het gezin hadden geweigerd over al deze niet-geboren baby's te spreken, omdat het te veel pijn deed. Via een focus op systemen weten we nu dat hetgeen we uitsluiten van onze eigen ervaring een manier vindt om later in het systeem bij een ander weer op te duiken. Uitsluiting van een grootmoeder die moest worden opgenomen kan terugkomen als een kind dat zich op een of andere manier opgesloten voelt, of uitgesloten van zijn familie. Toen Lucia elk van deze zeven wezens kon erkennen en al die ontbrekende personen een plek in het familiesysteem gaf, slonk de zevende tumor binnen een maand. Er was geen operatie nodig en daarna groeiden er geen tumoren meer.

Of wat te denken van Andrea, zestig jaar oud, wier benen zo



**Deel II**



**Volg de aanwijzingen**

## Leg de verborgen schatten bloot

### Symptomen zijn goudmijnen

We gebruiken en scheppen patronen als manier om door het leven te navigeren. Misschien zegt je moeder steeds ‘Niemand houdt van praatjesmakers’. Dan praat je één keer voor je beurt, word je daar serieus op aangesproken en bedenk je dat je moeder gelijk had. Vanaf dat moment accepteer je onbewust of bewust dat het gevaarlijk is om te zeggen wat je denkt en dat ‘leuke mensen zich gedeisd houden’. Als volwassene heb je misschien veel kennis die de moeite van het delen waard is, maar omdat je voor de zekerheid het patroon hebt aangenomen van welgemanierdheid en je mond houden, heb je het daar nooit over.

Dit patroon kan prima een hele tijd voor je werken. Misschien krijg je zelfs de reputatie van die stille, diepzinnige, bedachtzame persoon. Je bent er misschien zelfs trots op, of je houdt jezelf voor dat ‘niemand me begrijpt’. Je kunt merken dat je wrokkig of minachtend bent over de oppervlakkigheid van anderen en steeds meer frustratie voelen omdat je wijsheid niet gedeeld wordt.

Bedenk goed dat deze gewoontes generaties eerder al begonnen kunnen zijn, met een luidruchtige voorouder die de mond werd gesnoerd en die misschien zelfs werd uitgesloten voor diens opvattingen. Wie zal het zeggen? Misschien werden ze terecht gewaarshuwd tegen een grote mond, maar nu reageer jij nog altijd volgens een oud patroon dat al generaties lang is gedeeld, tot je

moeder toe, en dat vervolgens door jou is geslikt. Ik vertel cliënten constant dat details van gebeurtenissen na verloop van tijd vervaagen, maar de symptomen worden steeds luider totdat die worden gezien, opgelost en geïntegreerd.

Een angstaanjagende periode van gedwongen zwijgen en een aangeleerde gewoonte om tijdens de bezetting door de nazi's niet op te vallen om gevangenneming en deportatie naar een concentratiekamp te voorkomen is één ding. Maar twee generaties later is het patroon van verhoogde bescheidenheid niet langer nodig. Het hindert je en je loyaliteit aan je patroon weerhoudt je van het leiden van een rijk en mooi leven. De bekende coach Anton de Kroon zei het als volgt: 'Waarvoor was dit probleem eerder een oplossing?'

In de loop van de volgende hoofdstukken gaan we de beide categorieën van patronen verkennen die in jouw leven naast elkaar staan: het patroon dat wil rusten en het patroon dat tevoorschijn wil komen. Ze dienen elkaar. De kans bestaat dat een van beide actief is in jouw dagelijks leven. Het patroon dat wil rusten informeert en stimuleert je via diverse symptomen en het patroon dat tevoorschijn wil komen helpt je te draaien en iets nieuws te creëren.

### **Merk de symptomen op**

Beperkende problemen zijn vaak een krachtig en nuttig signaal dat er iets nieuws moet gebeuren. Er is een patroon in jou dat probeert tot rust te komen. De bruikbaarheid ervan is veranderd van een actief patroon van bescherming in een patroon van aangeleerde beperking. Je bent je leven lang rustig geweest en nu popelt iets in jou om naar buiten te komen. Je irritatie en boosheid naar anderen die zich uitspreken zijn niet verkeerd. Jij bent niet slecht omdat je je zo voelt. Dit is het leven dat jou roept voor een nieuw avontuur. Een

## KRIJG INZICHT IN JE EMOTIONELE BLAUWDruk EN CREËER EEN AUTHENTIEK LEVEN

Je krijgt bij je geboorte niet alleen fysieke kenmerken mee van je familie, maar ook emotionele. Onbewust kunnen deze familiepatronen je belemmeren in je leven en loopbaan. Judy Wilkins-Smith leert je in *Leef vrij* familiepatronen te doorbreken met een praktisch stappenplan en oefeningen.

Wanneer je door systemisch werk en familieopstellingen leert wie *jij* bent, zul je ontdekken dat transformatie ook voor jou mogelijk is. Leer het onzichtbare zichtbaar te maken, doorbeek de patronen die van generatie op generatie worden doorgegeven en leef vrij.

**Judy Wilkins-Smith** is een erkend internationaal expert op het gebied van individuele, organisatie- en familiepatronen. In haar werk als systemisch coach en spreker legt ze het verband tussen beperkende familiepatronen, loopbaan en succes.



**KOS  
MOS**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen