

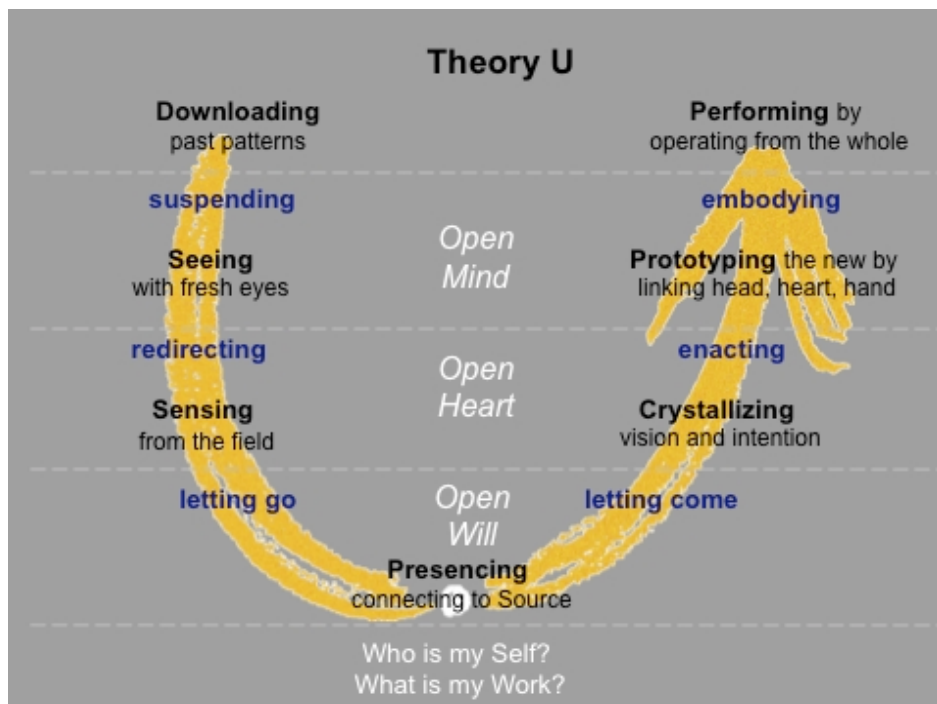
Werkconferentie vrijdag 7 juni 2013



Lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg

Wat behelst het werken met Theory U?

Theory U beschrijft een proces om tot fundamentele verandering te komen.



De vorm van de U laat de weg zien waarlangs de verandering gestalte krijgt. De twee bovenste punten van de U markeren de bestaande situatie en de gewenste situatie (links: het 'probleem', rechts: de 'oplossing').

Onze neiging is over het algemeen om zo snel mogelijk van probleem naar oplossing te komen, dus een sprong te maken van links naar rechts op de U.

Dat is wat je doet als je onkruid in je moestuin hebt en het simpel weg spuit, schoffelt of uit trekt.

Als je eens rustig naar dat onkruid gaat kijken, onderzoekt waarom dat zo graag op jouw grond groeit en wat het misschien wil duidelijk maken over je grond dan ben je bezig de linkerpoot van de U naar beneden te volgen.

Dit wordt de '**seeing**' fase genoemd. Hier is het de bedoeling met frisse open blik naar de situatie te kijken en niet alleen maar te '**downloaden**' (weg met dat onkruid).

Nog iets verder naar beneden aan de linkerkant van de U gaat het om '**sensing**'.

Daar gaat het om het contact maken met een diepere laag in jezelf. Wat wil je eigenlijk met je tuin? Wil je alleen mooie bietjes oogsten of ook van een grote variëteit aan planten

genieten? Wil je alleen groente telen of vooral de grond vruchtbaarder maken? Gaat het je om het product of wil je vooral het proces ervaren en eraan leren?

Op de bodem van de U is de fase van de '**presencing**', gericht op het contact maken met wat er is, in de situatie, in jou en met wat er mogelijk is in de toekomst én met wat er gewild wordt in deze situatie – vanuit het geheel. Hier gaat het niet alleen om wat jij met de tuin wil, maar om wat voor het geheel van tuin, grond, omgeving, enzovoort eigenlijk aan de orde is. Het is een soort erkenning van het deel uitmaken van een groter gezamenlijk energieveld waarbij je kunt aansluiten en (bij)sturen.

Hier wordt het een beetje moeilijk. Theory U schuwt de grote idealen niet. Deze stap is te begrijpen als we de vier niveaus van luisteren benoemen die in Theory U onderscheiden worden.

- *Het eerste niveau is luisteren en (onbewust?) alleen horen wat je wil horen.*
- *Het tweede niveau is horen wat gezegd wordt en vragen daarover stellen, belangstellend zijn.*
- *Het derde niveau is niet alleen horen wat er gezegd wordt – maar ook de gevoelens en intenties van jezelf en de ander daarbij waarnemen – luisteren met open hart.*
- *Het vierde niveau is horen met je hele wezen en daarmee in verbinding zijn met iets gezamenlijks dat hier en nu aan de orde is.*

Deze staat van zijn heet ook wel 'presence', misschien vergelijkbaar met 'flow', dat is zo'n moment van waaruit iets opdoemt van wat de situatie vraagt, wat jij er mee wil en wat je te doen staat.

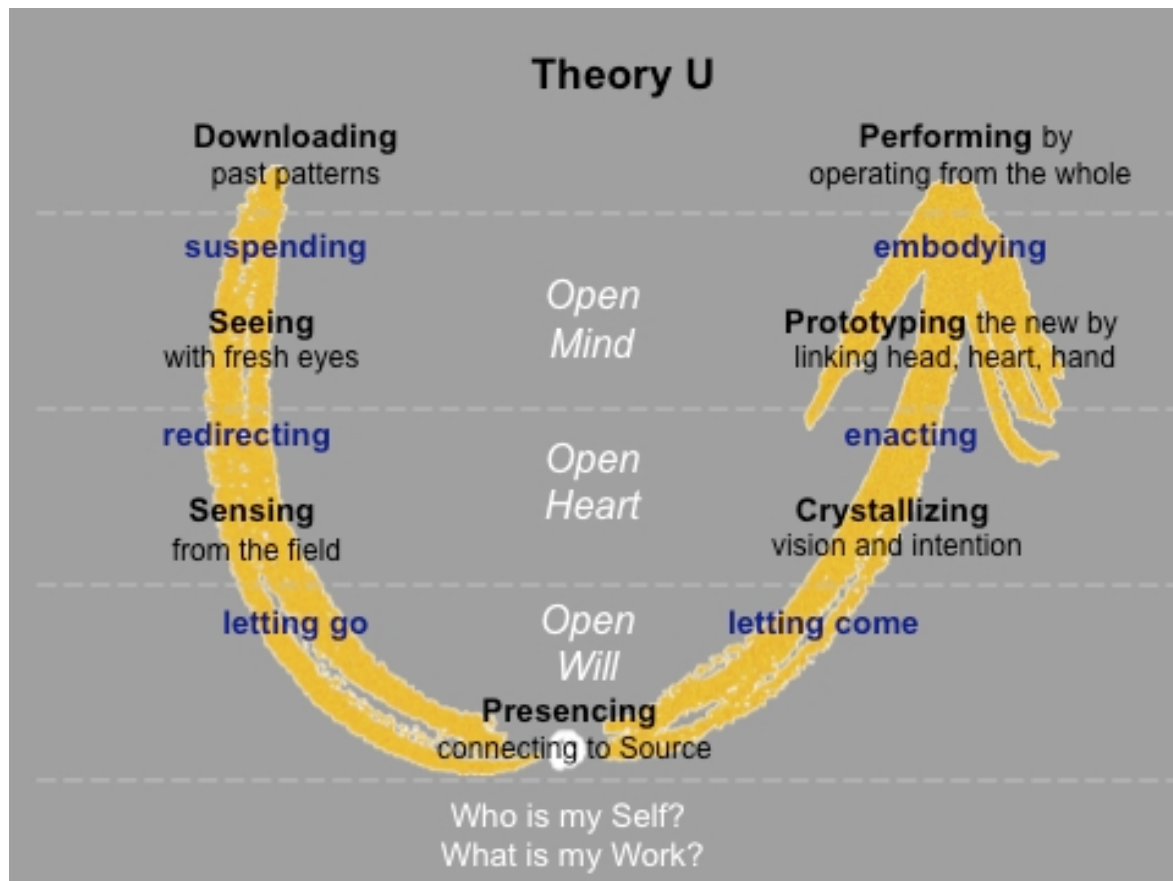
In deze fase komt het dus niet op het doen aan, maar op het terughouden, het open staan, het actief stil zijn, het in contact komen met de bron van creativiteit.

Voor presence is geen goede vertaling. Het betekent zo ongeveer: **"een bewuste participatie in een groter veranderingsveld, waarin men open staat zonder vooringenomen ideeën"**.

Voor een diepgaand veranderingproces is dus eerst een goede waarneming van en verbinding met de werkelijkheid nodig. Vervolgens een hernieuwd onderzoeken van wat die werkelijkheid voor je betekent en eigenlijk wil zeggen.

Dan een terughouding, stilte en contact maken met het geheel en de bron.

Vanuit deze voorbereiding en houding kan zich aandienen wat aan de orde is en gedaan moet worden. Dit wordt de fase van **uitkristalliseren ('crystallizing')** genoemd. Hier moeten de misschien wat algemene nieuwe inzichten vertaald worden naar overdraagbare visie, intentie en werkbare vormen. Vervolgens kunnen ze op kleine schaal uitgeprobeerd worden (**'prototyping'**) en dan, na aanpassing, geïmplementeerd (**'performing'**).



KUNST

**Wat we willen:
Momenten
Van helderheid
Of beter nog: van grote
Klaarheid**

**Schaars zijn die momenten
En ook nog goed verborgen**

**Zoeken heeft dus
Nauwelijks zin, maar
Vinden wel**

**De kunst is zo te leven
Dat het je overkomt**

Die klaarheid, af en toe

Martin Bril (Uit: 'Verzameld werk', 2002)

Theory U beschrijft eigenlijk een weg om de kans op 'die klaarheid' zo groot mogelijk te maken.