



# Echte verandering begint onder in de U

**Aan de basis van permacultuur ligt systeemdenken. Hoewel ik dit heel makkelijk zo opschrijf en het ook niet ingewikkeld klinkt, is dat lastiger dan je denkt. Wij hebben geleerd om lineair te denken, dat wil zeggen denken in termen van oorzaak en gevolg. Maar natuurlijke processen zijn meestal niet zo eenvoudig. Dat komt door de complexe feedbackmechanismen die het systeem in een dynamisch evenwicht houden. Een oorzaak heeft dan meerdere gevolgen en deze gevolgen ontpoppen zich weer als nieuwe oorzaken. Als we het hebben over transitie, het thema van dit nummer, bedoelen we daarmee bewuste verandering. Hoe kom je tot zo'n verandering in systemen die vastgeroest lijken en waar we geen invloed op denken te hebben? In dit artikel gebruik ik de metafoer van de ijsberg en theorie U om uit te leggen hoe echte verandering kan plaatsvinden.**

**AUTEUR** Caroline Siepman

Caroline houdt zich bezig met sociale permacultuur. Communicatie en verbinding vormen een rode draad in haar leven. Ze geeft cursussen en lezingen: [carolinesiepman.nl](http://carolinesiepman.nl). Ook is zij betrokken bij Permacultuur Centrum Nederland: [permacultuur.org](http://permacultuur.org).

## Een ongewenst plantje als voorbeeld

Aangezien permacultuur van oorsprong met name gericht was op landbouw is het wel gepast om hier te beginnen met een voorbeeld op dat vlak. Als je naar je tuin kijkt, zie je als eerste je planten. Je kijkt naar hun blad, hun bloei, hun vruchten en wordt er blij van als alles er gezond bij staat. Opeens zie je tussen alle gewenste planten een ongewenste plant staan. Die heb jij daar niet gezaaid of geplant. Hoe komt die daar nu ineens? Dat is niet de bedoeling! Het eerste dat in je opkomt is de plant eruit trekken. Dit doe je dus ook: opgeruimd staat netjes. De planten blijven echter terug komen, sterker nog, het worden er steeds meer. Je begrijpt er niets van. Je doet er nu toch alles aan om deze planten weg te houden. Op een dag ontmoet je een andere tuinier die vertelt dat hij heel anders naar dit soort ongewenste planten kijkt. Hij heeft namelijk gelezen dat elke plant een functie heeft in je tuin, zoals het verbeteren van de bodemstructuur en het toevoegen van biomassa. Deze planten helpen in de tuin en zijn eigenlijk zeer gewenst! Dit klinkt erg logisch en je laat het idee eens goed tot je doordringen. Je voelt ook opeens een verbinding met de plant die zo aardig is om jou in je tuin te komen helpen zonder er iets voor terug te vragen. Zou het echt zo werken? Je weet het niet en je raakt er eigenlijk ook een beetje door in verwarring. Maar je gaat het nu toch eens uitproberen, je laat de planten staan. Eerst komen er meer van



deze planten, maar na verloop van tijd zijn ze weg en ze komen ook niet meer in grote getale terug. Inmiddels begrijp je ten diepste dat de natuur zijn eigen processen regelt. Je kijkt met heel andere ogen naar je tuin: niet alleen naar de bovengrondse planten, maar ook naar de ondergrondse processen. Voortaan maak je heel andere keuzes. Je laat planten die veel mensen als onkruid betitelen staan of knipt ze af en laat ze liggen.

Deze omslag in denken hebben veel natuurlijke tuiniers en permaculturisten al gemaakt.

### Theorie U

Het hierboven beschreven proces is een vereenvoudigd voorbeeld van een U-proces, een model dat is ontwikkeld door Otto Scharmer. Dit model laat zien dat echte verandering tijd en aandacht vereist en de moed om los te laten. Ik zal mij in dit artikel beperken tot een globale uitleg van theorie U.

Wat er momenteel vaak gebeurt in het geval van een probleem of crisis is dat we over het 'dal' van de U heen stappen, van

de ene poot naar de andere. Met andere woorden: we willen van het probleem zo snel mogelijk naar de oplossing. We downloaden daarvoor alles wat we tot nu toe gedaan hebben met soortgelijke problemen, en plakken dit als het ware op ons probleem en ... ziedaar: de oplossing. Deze reactie is echter geworteld in het verleden en is gericht op het behouden van de status quo, wat bijvoorbeeld een blindstaren op nieuwe technologieën tot gevolg kan hebben. Op deze manier verandert er niet echt iets, zeker niet op de lange termijn. In de woorden van Albert Einstein: "We kunnen een probleem niet oplossen met de denkwijze die het heeft veroorzaakt."

We moeten dus niet over het dal van de U heen springen, maar erdoorheen gaan. Scharmer beschrijft de verschillende fases van deze reis door de U.

#### Seeing: Zien - met een open geest

Je neemt met een open geest de situatie, het probleem of de crisis waar. Je stelt je open voor wat je ziet of hoort en stelt je oordeel uit. Je observeert en trekt nog

geen conclusies. In het voorbeeld hierboven: je luistert met een open geest naar de visie van de andere tuinier en later kijk je met een open geest naar alle planten in je tuin zonder er een oordeel over te hebben.

#### Sensing: Voelen - met een open hart

Je kunt je invoelen in de situatie of het probleem. Je kijkt en luistert met een open hart. Je voelt je verbonden met de situatie en realiseert je dat je er onderdeel van uitmaakt. In het voorbeeld: je voelt je verbonden met de andere tuinier en voelt zijn blijdschap als hij jou zijn visie vertelt. Je voelt jezelf ook blij en enthousiast worden en laat je overtuiging over onkruiden los. Je voelt je verbonden met alle planten in je tuin en je realiseert je dat zowel jijzelf als de planten (ook de ongewenste) deel uitmaken van hetzelfde systeem. Je hart opent zich voor de mogelijkheid dat planten jou komen helpen.

#### Precensing: Aanwezig zijn in jezelf - met een open wil

Je laat je angst voor het onbekende los en komt in een staat van niet-weten.

## THEORIE U

Zien - met een open geest

Voelen - met een open hart

Aanwezig zijn - met een open wil

Experimenteren met prototypen

Uitkristalliseren



Het enige wat je nu kunt doen is met je aandacht daarbij blijven en afwachten wat er zich ontvouwt. Dit komt uit je diepste zelf, je natuurlijke staat van zijn. In het voorbeeld: er is een moment van niet-weten en verwarring. Door hierbij te blijven met je aandacht zonder er iets mee te willen, ontstaat er ruimte voor iets werkelijk nieuws.

#### **Crystallizing: Uitkristalliseren**

Je visualiseert je nieuwe visie, ideeën of oplossingen en verbindt deze aan de ontluikende toekomst. In het voorbeeld: je ziet voor je hoe het voorheen ongewenste plantje zijn functie vervult en jouw tuin gezonder maakt.

#### **Prototyping: Experimenteren met prototypen**

Je past het idee dat nu is ontstaan toe en observeert wat dit voor effect heeft. Ondertussen zie je ook voor je hoe deze zelfde visie toe te passen is in andere situaties. In het voorbeeld: je laat een jaar lang alle planten die opkomen staan en observeert wat er nu gebeurt in je tuin.

Je bedenkt dat deze nieuwe visie natuurlijk voor meerdere 'plaagplanten' geldt, en misschien ook wel voor plaagdieren?

Dit proces is natuurlijk niet eenmalig en verloopt ook niet lineair. In alle fasen zitten de vorige fasen ingesloten en het is een continue beweging van kijken, voelen, loslaten en op laten komen.

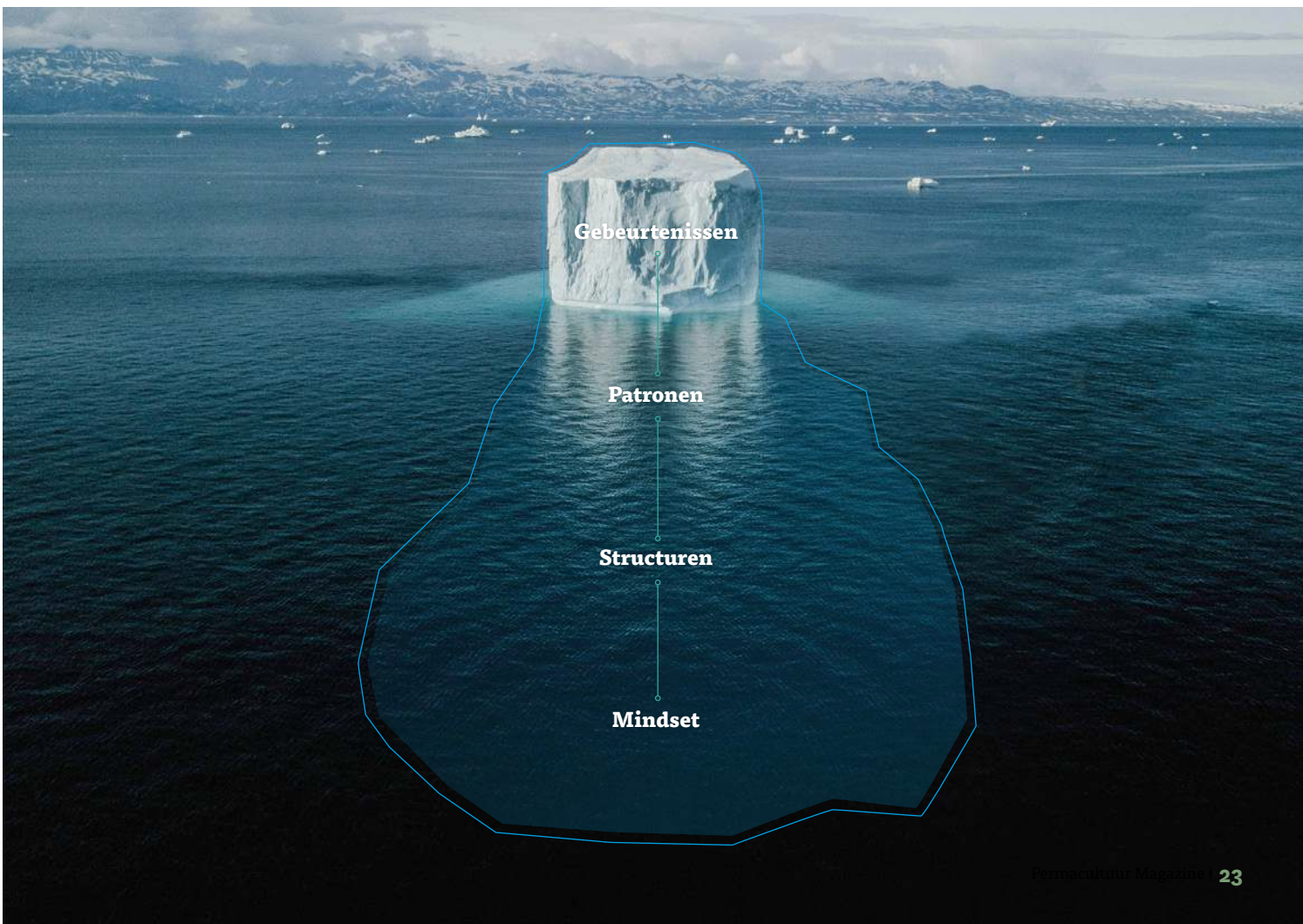
#### **De ijsberg**

Scharmer stelt met zijn U-model dat voor werkelijke verandering een diepe bewustzijnsverandering nodig is. Deze begint met diep luisteren en het openstellen van je geest. Hier sluit het beeld van de ijsberg mooi bij aan.

Van een ijsberg kun je alleen het uiterste topje zien, dat boven het water uitsteekt. Het grootste deel van de ijsberg ligt echter onder water. Dit deel kunnen we niet direct zien. Het venijn zit hem natuurlijk juist in dit onderwaterdeel. Als we dat niet zien lopen we risico om op de klippen te lopen. Je moet je er dus van bewust zijn dat het grootste deel van de ijsberg onder water zit.

De Amerikaanse psycholoog David McClelland gebruikte de metafoer van de ijsberg bij gedragsverandering. Daarbij staat het topje van de ijsberg voor het zichtbare gedrag. Daaronder, onder de waterspiegel, liggen overtuigingen, normen en waarden, eigenschappen en motieven die niet direct zichtbaar zijn, maar die wel aan het zichtbare gedrag ten grondslag liggen. Als je dus iets in het gedrag wilt veranderen, is het juist belangrijk ook onder water te kijken en de onzichtbare aspecten bewust te maken. Pas als daar iets verandert, verandert het gedrag diepgaand mee.

In het voorbeeld van de ongewenste plant: als je je normen en waarden aanpast over onkruiden verandert je gedrag. In plaats van de overtuiging dat sommige planten onkruid zijn en dus uitgeroeid moeten worden komt de visie dat alle planten onderdeel uitmaken van een web van relaties in je tuin en daar een functie hebben.





## Echte verandering vereist aandacht en de moed om los te laten

### De U en de ijsberg samen

Zowel het U-model als de metafoer van de ijsberg laten zien dat echte verandering begint bij diepe bewustwording; er vindt een verschuiving plaats van reageren naar regenereren.

Als we de twee modellen combineren komen we tot een ijsbergmodel waarin we vier stappen kunnen onderscheiden:

1. Het topje van de ijsberg: dit zijn de problemen die we zien, gebeurtenissen die we elke dag in de krant kunnen lezen of met eigen ogen kunnen zien. We kunnen deze problemen direct aanpakken door te kiezen voor de bekende weg, maar de kans is dan groot dat het maar een tijdelijke oplossing is.
2. Als we iets dieper willen kijken (seeing) zouden we zien dat er in die (schijnbaar) verschillende gebeurtenissen patronen te ontdekken vallen. De gebeurtenissen staan niet op zichzelf, maar zijn in de loop van de tijd ontstaan en hangen met elkaar samen. We zien dan ook dat sommige gebeurtenissen passen in een hele reeks gebeurtenissen van dezelfde aard. We kunnen nu de problemen al beter duiden en zouden langetermijnoplossingen kunnen bedenken.
3. Als we echter nog dieper duiken (sensing) zien we dat aan die patronen structuren ten grondslag liggen. Dit zijn afspraken of regels die we ooit hebben

gemaakt of opgesteld. We ontdekken dat we zelf deel uitmaken van het probleem en zelfs misschien wel het probleem in stand houden; we zijn zelf een radertje in het systeem.

4. Als we deze afspraken en overtuigingen kunnen loslaten komen we bij het onderste deel van de ijsberg. Dit staat voor onze mindset, de bron van ons denken en voelen. Als we onze mindset of ons wereldbeeld veranderen, veranderen de structuren en daardoor ontstaan er andere patronen waaruit andere gebeurtenissen voortkomen. Er is sprake van een diepe, bewuste transitie naar een nieuw verhaal.

### Van angst naar liefde

De huidige westerse maatschappij is gebaseerd op een mindset van schaarste, controle en afgescheidenheid. We concurreren met elkaar, we maken overal regels en beleid voor en we buiten de Aarde uit ten behoeve van de mens. En zo kan ik nog een heleboel gedragingen noemen die onze westerse cultuur bepalen en die voortkomen uit deze mindset. Deze mindset kun je nog verder terugvoeren naar een mindset van angst.

Als we met deze zelfde angst-mindset oplossingen proberen te verzinnen voor de ecologische, economische en sociale wereldproblemen, blijven we in het beste geval hangen in kortetermijnoplossingen.

Als we anders naar de wereld zouden kijken, vanuit een mindset van overvloed, vertrouwen en verbondenheid, zou er pas echt verandering komen. Het gaat dan uiteindelijk om een mindset van liefde: liefde voor het Universum, onze planeet Aarde en alle organismen die daarop leven.

### Verbeter de wereld en begin bij je mindset

Probeer het maar eens. Trek alles wat je geleerd hebt in twijfel, gooi al je vaste overtuigingen overboord en maak ruimte voor nieuwe inzichten. Ga in diepe dialoog met anderen en jezelf. Hoor echt wat anderen zeggen, voel echt hoe je zelf deel uitmaakt van het systeem, en laat los.

Wees niet bang om dingen niet (zeker) te weten. Juist als je deze behoefte loslaat is er ruimte voor innerlijk weten. Je voelt als het ware met je hele lijf hoe alles met alles verbonden is, hoe complex de Aarde en de natuurlijke processen zijn en hoe je daar zelf deel van uitmaakt. Pas dan komen er nieuwe gezichtspunten op en ontstaan er spiralen van overvloed. De transitie is in gang gezet!

[theoryuplein.nl](http://theoryuplein.nl)

