

## SOCIAL PRESENCING THEATER:

## 'STUCK' – OEFENING

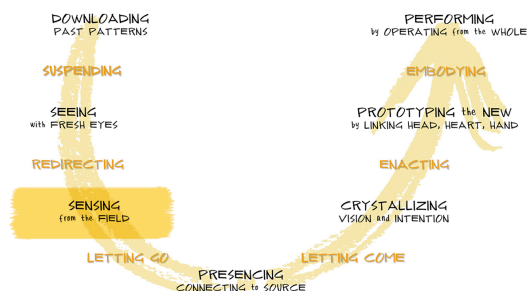


## OVERZICHT

Dit is de belangrijkste techniek van Sociaal Presencing Theater. De andere vormen (zoals 4D Mapping) zijn variaties op deze oefening. Het is een proces waarbij je ervaart hoe je door het hele U-proces gaat door vanuit Sculptuur 1 (de huidige realiteit) te bewegen naar Sculptuur 2 (de verschijnende toekomst). We weten niet wat de beweging zal zijn of waar deze eindigt, maar we kunnen de beweging volgen en dan reflecteren op onze ervaring. Verrassende inzichten kunnen verschijnen.

## DOEL

De uitnodiging is om de neiging van mensen of groepen waar te nemen om naar een gezondere, vrijere en meer creatieve situatie te bewegen; meer om de huidige realiteit dieper te kunnen waarnemen dan om de situatie proberen te 'fixen' met dezelfde mindset als die waarmee de vastzittende situatie is gecreëerd. In de plaats daarvan, nemen we op een diepere laag de situatie waar, terwijl we onze probleemoplossende gewoonte opschorten. Door aandacht te besteden aan de kennis van ons lichaam en aan het sociale veld, ontdekken we nieuwe richtingen en frisse inzichten die met alleen denken niet mogelijk zouden zijn geweest.



## PRINCIPES

- Laat je lichaam de gids zijn. Ga niet plannen, handelen, mime spelen, manipuleren. Je BENT gewoon en DOET.
- Leun in de 'vastzittende' situatie. De wijsheid is er al. Merk op wat er verschijnt – wat in theorie U-taal vaak als de 'barst' wordt benoemd.
- Vertrouw op de ervaring van moment op moment.

## GEBRUIK EN UITKOMSTEN

- Wordt gevoeliger en eerlijker voor de gevoelskwaliteit van de huidige situatie.
- Zet concepten even opzij; bouw het vertrouwen in het weten van je lichaam op.
- Voel jezelf als deel van een co-creatief systeem.
- Voel wat er wil verschijnen, een toekomst die we willen creëren.

## EEN VOORBEELD

Deze oefening kan gebruikt worden door individuen en teams als een oefening om de intelligentie van het lichaam te gebruiken bij het nemen van beslissingen en het uitzetten van acties. Het volledig belichamen van onze situaties geeft ons direct feedback op de beslissingen die we nemen. Het geeft ons een breder perspectief doordat we de afhankelijkheden tussen vele factoren en invloeden in iedere situatie opmerken.

## OPZET

Mensen & plek

- Groepen van 4 tot 8 mensen
- Voldoende ruimte zodat de groepen zonder onderlinge spanning kunnen werken

Tijd

- Deel 1 is 10 minuten. Ieder deelt een houding en aan het eind is er een aantal minuten voor reflectie met elkaar
- Deel 2 is 5 minuten. Alle deelnemers oefenen met elkaar
- Deel 3 is 10a 15 minuten per persoon. Iedere deelnemer zet sculptuur 1 op, beweegt naar sculptuur 2 en daarna is er tijd voor reflectie na ieders 'stuck'.

## PROCES

### *Laat sculptuur 1 aan elkaar zien*

1. Zit met elkaar in een groep van vijf
2. Reflecteer op een situatie waarin je je vast voelde zitten, of waarin je een tegenslag had of op een gebied in je leven waarin het vast zit.
3. Laat dat gevoel van vastzitten in deze speciale situatie in je lichaam komen als een vorm of een gebaar.
4. Belichaam je gevoel van vast zitten. Maak het concreet en zichtbaar in de ruimte.
5. Deel dit 1 voor 1 met de anderen in je groep. Neem de ruimte tussen iedere deelnemer.
6. Korte reflectie op wat je zag of voelde als waarnemer, als getuige.

### *Laat de beweging vanuit sculptuur 1 naar sculptuur 2 zien*

1. Iedere deelnemer belichaamt weer het vastzitten (sculptuur 1) en staat dan toe dat de vorm beweegt. Als de beweging tot een einde komt, dan stop je (sculptuur 2).
2. Nadat iedereen zijn/haar beweging heeft gedeeld, reflecteer je met elkaar op wat ieder heeft ervaren bij het doen van de oefening en bij het kijken naar elkaar.

### *Groeps-'stuck'*

1. Neem 2 minuten om met de groep in stilte te zitten en voel het sociale lichaam van de groep.
2. Een iemand plaatst de anderen in hun vastzittende sculptuur om hun gevoel van vastzitten te benadrukken, vergroten of verhelleren.
3. Blijf als collectief bij het gevoel van vastzitten en verdiep dat gevoel.
4. Besteed nadere aandacht aan het collectieve of sociale lichaam zodra het begint te bewegen, verschuiven of veranderen. Praat niet gedurende deze fase!
5. Als de beweging stopt, blijf dan in deze sculptuur 2.
6. Terwijl je in deze sculptuur 2 bent, zegt iedere deelnemer 1 zin vanuit de stem van het 'Ik'.
7. Reflecteer als groep op wat je opmerkte, zag en voelde.
8. Neem even stilte.
9. De volgende persoon doet zijn 'stuck' oefening en dan herhaalt bovenstaande zich.

### *Reflectie*

- De reflectie zit in ieder onderdeel van de oefening. De deelnemers kunnen reflecteren via verschillende invalshoeken.
- Wat is het verschil tussen de vorm van 'stuck' en de vorm van sculptuur 2? Hoe zijn ze verschillend? Wat was de beweging van sculptuur 1 naar sculptuur 2?
- Waar begon de beweging in het lichaam? En waar in het sociale lichaam?
- In de groepsoefening, drukt iedere deelnemer een ander aspect van het systeem uit, maar belichaamt ook het hele systeem. Reflecteer op wat er letterlijk gebeurde, op de kwaliteit van de ervaring en op het gevoel.
- Welke inzichten of vragen verschenen er?