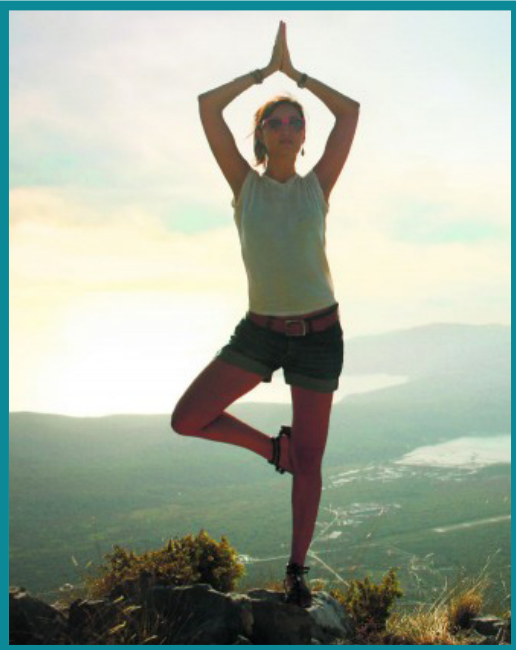


# LIFELONG



# INFORMATIE

Wil je met respect behandeld worden  
en anderen met respect behandelen?

Wil je je optimaal comfortabel voelen  
in het bijzijn van anderen?

Dan is het essentieel om je  
bewustzijn te vergroten van de context  
waarbinnen menselijke interactie plaatsvindt...

Om je te ondersteunen om meer uit je werk- en  
privé-relaties te halen, leren we je bij LifeLong hoe  
je zo bewust mogelijk met de emoties van jezelf  
en anderen kunt omgaan!

Dit doen we regelmatig binnen een context  
van zogeheten "soevereiniteit", waarover je  
in dit document meer kunt lezen...

Vragen over de tekst?  
Meer weten over emotionele stabiliteit?

Neem contact op met Lee Mason:

+31 (0) 638 279 772

[lee@lifelong.eu](mailto:lee@lifelong.eu)

# OVER

# SOEVEREINITEIT

## Impact

Voor de meesten van ons geldt dat we een leven leiden waarbij we dagelijks ontmoetingen hebben met één of meerdere personen<sup>1</sup>. Hierbij heeft ieder individu met wie we in aanraking komen een zekere impact op ons en gelijktijdig hebben ook wij een zekere impact op hen. Hebben we als mens het streven om de kwaliteit van onze persoonlijke en professionele relaties te verbeteren, dan kan het zinvol zijn om ons bewustzijn te vergroten van een aantal kaders waarbinnen menselijke interactie van nature plaatsvindt. Om op gestructureerde wijze een overzicht te presenteren van enkele manieren waarop we onze dagelijkse ontmoetingen met zoveel mogelijk wederzijds respect kunnen laten verlopen, wordt tijdens deze uiteenzetting gebruik gemaakt van het zogeheten *Corewise Persoonlijke Soevereiniteitsmodel*<sup>2 3</sup>, een theoretisch model dat vier vormen van persoonlijke soevereiniteit beschrijft, namelijk *lichamelijk*, *emotioneel*, *verstandelijk* en *existentieel*<sup>4</sup>.

## Lichamelijke Soevereiniteit

Binnen het Corewise Persoonlijke Soevereiniteitsmodel duidt het begrip *lichamelijke soevereiniteit* op de mate waarin we als individu vrij zijn om zelfstandig te beslissen over het lot van ons eigen lichaam<sup>5 6 7</sup>. Hebben we bijvoorbeeld zelf zeggenschap over met wie we wanneer onze persoonlijke leefruimte delen, dan bezitten we een *grotere* mate van lichamelijke soevereiniteit dan wanneer dat *voor* ons wordt bepaald, zoals wanneer we bijvoorbeeld als veroordeelde onze straf uitzitten in een gevangenis.

---

<sup>1</sup> Hieronder worden zowel professionele als persoonlijke interacties verstaan, zowel in levende lijve als via verschillende typen media, zoals telefoon, e-mail en reguliere briefpost.

<sup>2</sup> In het Engels het *Corewise Personal Sovereignty Model*.

<sup>3</sup> *Soevereiniteit* betekent *autonome heerschappij* en komt van het Latijnse begrip *suprema potestas*, dat *hoogste gezag* betekent. Binnen het Corewise Persoonlijke Soevereiniteitsmodel wordt verstaan onder *persoonlijke soevereiniteit* de mate van vrijheid waarover we als individu beschikken om zelfstandig te beslissen over het lot van ons eigen lichaam, gevoel, verstand en perspectief op het leven.

<sup>4</sup> *Existentieel* betekent *met betrekking tot het bestaan*. Het woord *existentieel* komt oorspronkelijk van het Latijnse werkwoord *existere*, dat *verschijnen* of *zijn* betekent.

<sup>5</sup> Alsmede de ruimte *om ons lichaam heen*. De ruimte waarmee de meesten van ons zich persoonlijk verbonden voelen strekt zich namelijk doorgaans uit *voorbij* ons huidoppervlak<sup>6</sup>.

<sup>6</sup> Om het principe van persoonlijke ruimte dat zich uitstrekt *voorbij* ons huidoppervlak dieper te doorgronden, kunnen we ons voorstellen dat we ons in een winkel bevinden, samen met een voor ons onbekend personeelslid. Zou het personeelslid op een afstand van ongeveer 20 meter van ons verwijderd blijven staan, dan zouden de meesten van ons ervaren dat deze zich *buiten* onze persoonlijke lichamelijke ruimte zou bevinden. Zou het personeelslid ons echter naderen en op een afstand van ongeveer 10 centimeter van ons gezicht verwijderd blijven staan, dan zouden de meesten van ons ervaren dat deze zich *binnen* onze persoonlijke lichamelijke ruimte zou bevinden<sup>7</sup>.

<sup>7</sup> Aangezien de ruimte om ons heen waarmee we ons persoonlijk verbonden voelen afhankelijk is van de context waarin we ons bevinden, kan de exacte grens van onze persoonlijke lichamelijke ruimte per moment variëren.

### **Emotionele Soevereiniteit**

Binnen het Corewise Persoonlijke Soevereiniteitsmodel duidt het begrip *emotionele soevereiniteit* op de mate waarin we als individu vrij zijn om zelfstandig te bepalen hoe we om wensen te gaan met de emoties, waarden, voorkeuren en afkeuren waarmee we ons als individu persoonlijk verbonden voelen. Hebben we bijvoorbeeld zelf zeggenschap over met wie we een intieme relatie aangaan, dan bezitten we een *grotere* mate van emotionele soevereiniteit dan wanneer we bijvoorbeeld in een samenleving wonen waarbinnen onze familie zich ontfermt over de keuze van onze huwelijkspartner.

### **Verstandelijke Soevereiniteit**

Binnen het Corewise Persoonlijke Soevereiniteitsmodel duidt het begrip *verstandelijke soevereiniteit* op de mate waarin we als individu vrij zijn om zelfstandig te bepalen hoe we om wensen te gaan met de gedachten, ideeën, inzichten, meningen, herinneringen, overtuigingen, denkbeelden en kennis waarmee we ons als individu persoonlijk verbonden voelen. Hebben we bijvoorbeeld zelf zeggenschap over wanneer we welke van onze meningen in het openbaar verkondigen, dan bezitten we een *grotere* mate van verstandelijke soevereiniteit dan wanneer we bijvoorbeeld leven in een totalitaire staat waarbinnen vrije meningsuiting met geweld wordt vervolgd.

### **Existentiële Soevereiniteit**

Binnen het Corewise Persoonlijke Soevereiniteitsmodel duidt het begrip *existentiële soevereiniteit* op de mate waarin we als individu vrij zijn om zelfstandig te bepalen wat onze persoonlijke visie is op het bestaan. Hebben we bijvoorbeeld zelf zeggenschap over de waarde en betekenis die we toedichten aan het leven, dan bezitten we een *grotere* mate van existentiële soevereiniteit dan wanneer we bijvoorbeeld deel uitmaken van een gesloten geloofsgemeenschap waarbinnen ons van jongs af aan een specifieke religieuze zienswijze wordt voorgeschreven.

### **Algehele Persoonlijke Soevereiniteit**

Binnen het Corewise Persoonlijke Soevereiniteitsmodel wordt het geheel van onze lichamelijke, emotionele, verstandelijke en existentiële soevereiniteit beschouwd als onze *algehele persoonlijke soevereiniteit*. Om te doorgronden hoe het schenken van aandacht aan de algehele soevereiniteit van zowel onszelf als van anderen de kwaliteit van onze

persoonlijke en professionele relaties kan verbeteren, is het zinvol om ons de volgende drie denkbeeldige situaties voor te stellen.

### **Situatie Eén**

We hebben een afspraak met twee voor ons vrijwel onbekende personen. We voeren een kennismakingsgesprek waarbij we voornamelijk zelf aan het woord zijn, uitgesproken hard spreken, onze gesprekspartners ongevraagd lichamelijk aanraken, hun emoties en persoonlijke waarden afkeuren, hun ideeën, meningen en overtuigingen bespotten en hun idealen en zienswijzen openlijk veroordelen.

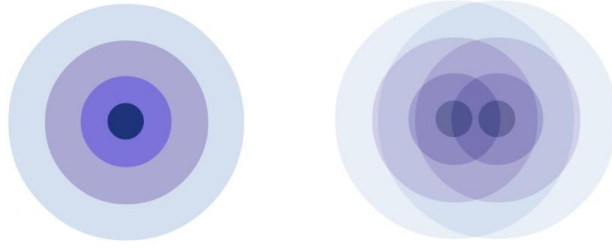
### **Situatie Twee**

We hebben een afspraak met twee voor ons vrijwel onbekende personen. We voeren een kennismakingsgesprek waarbij we voornamelijk onze gesprekspartners aan het woord laten, zelf onverstaanbaar zacht spreken, ons lichaam nerveus bewegen en ons zichtbaar schamen voor onze eigen emoties, persoonlijke waarden, ideeën, meningen, overtuigingen, idealen en zienswijzen.

### **Situatie Drie**

We hebben een afspraak met twee voor ons vrijwel onbekende personen. We voeren een kennismakingsgesprek waarbij we vanuit daadwerkelijke interesse vragen stellen, onze gesprekspartners aan het woord laten, vanuit oprechtheid vragen beantwoorden en gezamenlijk onderzoeken welke persoonlijke waarden, ideeën, meningen, overtuigingen, idealen en zienswijzen we onderling met elkaar delen. Lichamelijk verhouden we ons tot onze gesprekspartners op een wijze die zowel voor onszelf als voor hen comfortabel en gepast voelt. De persoonlijke waarden, ideeën, meningen, overtuigingen, idealen en zienswijzen van onze gesprekspartners die verschillen van de onze aanvaarden we zonder afkeur, oordeel of spot.

Voor de meesten van ons zal direct duidelijk zijn dat de strategie zoals besproken bij situatie drie verreweg het meest effectief is om harmonieuze, duurzame, wederzijds vruchtbare relaties te ontwikkelen en te onderhouden. Hebben we als mens het streven om de kwaliteit van onze persoonlijke en professionele relaties te verbeteren, dan valt het daarom aan te bevelen om, tijdens onze dagelijkse ontmoetingen, bewust aandacht te hebben voor de algehele persoonlijke soevereiniteit van zowel onszelf als van de individuen met wie we in contact staan.



**Links een symbolische impressie van de onderling met elkaar verbonden lichamelijke, emotionele, verstandelijke en existentiële soevereiniteit van een enkel individu.**

**Rechts een symbolische impressie van contact tussen twee individuen, waarbij beiden aandacht hebben voor zowel hun eigen algehele persoonlijke soevereiniteit als voor die van de ander.**

DE DIEPTE IN...



# LifeLong

Lifelong Personal Evolution

[WWW.LIFELONG.EU](http://WWW.LIFELONG.EU)

Behoeftte aan meer diepte  
of nuttige oefeningen?

Meer weten over persoonlijke  
evolutie op maat?

Vragen, observaties  
of feedback?

Neem contact op  
met Lee Mason:

+31 (0) 638 279 772

[lee@lifelong.eu](mailto:lee@lifelong.eu)