

**глава**

# **Э**

**Личное пространство  
и проксемика**



## Наше общественное, социальное, личное и интимное пространство

У людей, как и у животных, есть свои охранные зоны и территории, но мы обычно не слишком печемся о них, пока они в безопасности. Пространственные потребности играют огромную роль в нашей повседневной жизни.



### ОПРЕДЕЛЕНИЕ

#### **Проксемика (от англ. proximity – близость)**

Область социальной психологии, занимающаяся изучением пространственной и временной знаковой системы общения.

Мы постоянно неосознанно заботимся о суверенитете своего пространства ради душевного комфорта. Как животные метят свои территории мочой, надеясь уберечь их от посягательства, так и мы используем для той же цели мебель, заборы и даже обручальные кольца. Наше стремление контролировать свою территорию касается всего: у нас есть любимое кресло дома, любимый столик в часто посещаемом ресторане, любимое место в фитнес-зале. Даже в церкви мы обычно садимся на одну и ту же скамью и раздражаемся, если кто-то занял «наше» место.

Животные обычно отстаивают свое пространство: если вы покушаетесь на него, они пытаются испугать вас, а если вторгаетесь, они обычно вступают в бой.

Если мужчина вступает в личное пространство женщины без приглашения, она отходит. Если он не понимает этого намека и вторгается в ее интимное пространство, он рискует заработать фонарь под глазом или довольно болезненный удар «под дых»!

## Наша личная раковина

Каждый из нас как бы имеет свою раковину, и в чужую раковину мы вторгаемся на свой риск. У могущественных людей раковины крупнее, чем у простых.

Прежде чем двигаться дальше в изучении языка тела, важно понять, что дистанция между собеседниками может напрямую влиять на их взаимоотношения. Правило «Держи дистанцию» полезно не только для автомобилистов. Сокращение дистанции возможно только при развитии более близких отношений. Расстояние между собеседниками может «читаться» как принятие, поощрение или отвержение ими друг друга. Простой пример: если вы хотите поддержать собеседника, вы приближаетесь к нему, а если не согласны с ним, не приближаетесь!



### ПРИМЕР

Мы все знаем «правила этикета в лифте». Эти пять правил сложились сами, без какого-либо официального утверждения или какой-либо взаимной договоренности. И они являются превосходным примером, так как ограниченное пространство кабины лифта поневоле вводит незнакомцев в нежелательную для них зону близости.

#### Правило 1

Если вы в кабине не один, сразу идите в угол и стойте там, пока не доедете до своего этажа или пока все остальные не сойдут раньше.

## **Правило 2**

Нельзя смотреть в глаза попутчикам и на верхние части их тел.

- Мужчине можно смотреть, как обычно, если женщина стоит к нему боком.
- Женщина может использовать свое превосходное боковое зрение только для того, чтобы убедиться: привлекательных мужчин-попутчиков в кабине нет.

## **Правило 3**

Если в кабине есть зеркало, мужчина может посмотреть в него на попутчицу, сделав вид, будто поправляет галстук или смахивает несуществующую пылинку. Если зеркала нет, придется ждать, пока женщина не выйдет.

## **Правило 4**

Женщина, проехавшая с другой женщиной больше трех этажей, может молча посмотреть на ее обувь, определяя марку, цену, давность приобретения, уместность при данной погоде и сочетаемость с одеждой, и сделать вывод о ее личности, еще не задумываясь о возможном разговоре, который мог бы подтвердить или опровергнуть этот ее вывод.

## **Правило 5**

Смотреть в пол или на табло можно сколько угодно.

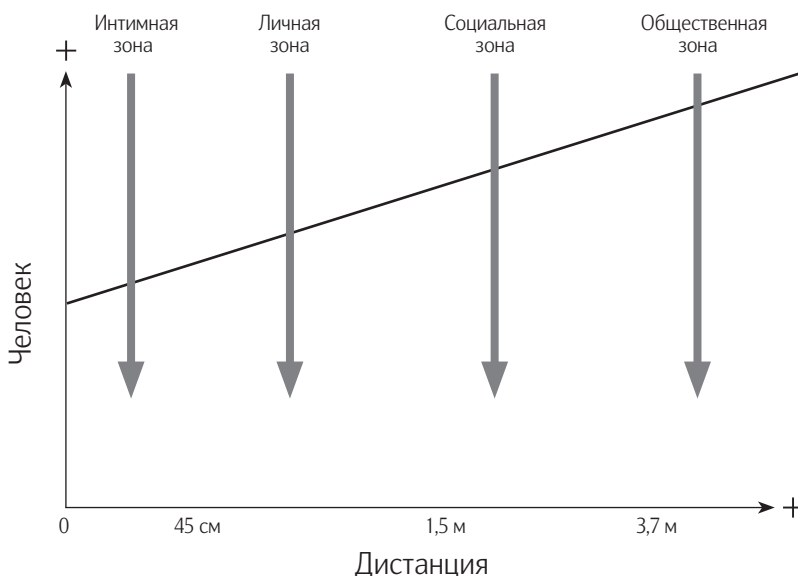
Когда можно нарушить правило 5:

- Если в кабине есть маленький ребенок. В этом случае можно сделать вежливый комплимент, улыбнуться или поагукать: людям кажется, что дети инстинктивно радуются этому.
- Если к нам, нормально выглядящим людям, присоединяется кто-то странный, непохожий на нас, можно обменяться понимающими взглядами, выражающими

наше превосходство над этим мимолетным чужаком. Можно также слегка улыбнуться кому-то, выходящему раньше вас, или выразить невербальное облегчение при выходе из кабины чудаковатого гражданина. У социальных психологов есть специальный термин для этого «отстраненного» поведения – «компенсаторное приспособление». Пассажиры в кабине лифта создают для себя комфортное психологическое пространство. Стоит возникнуть странному механическому шуму или кабине остановиться между этажами, и динамика пространства сразу изменится, поскольку у пассажиров лифта возникнет общая проблема и они станут спасательной командой, связанной общей целью.

## Зоны проксемики

Основные четыре зоны проксемики, показанные на схеме внизу, определил около 50 лет назад Э.Т. Холл [1].



Четыре зоны проксемики

## **Интимная зона (15 – 45 см)**

Эту зону, иногда называемую зоной поцелуев, мы резервируем для тех, кого считаем очень близкими, например, супругов, детей и друзей. В этой зоне возможны телесный контакт, восприятие запаха и тепла другого человека. Это – место для заветного сладкого шепота и разговоров на подушке.

Сущность интимной зоны очень хорошо иллюстрируется следующим отрывком:

«Только теперь ему стало важнее всего на свете, чтобы к нему прижималось это лицо, невозможно стало выпустить ее из рук. Невозможно выпустить из тесного кольца рук эту голову. Пусть это длится вечно, пусть сердце вечно разрывается от боли, в которой для него отныне вся жизнь».

**Д.Г. Лоуренс. Дочь барышника**  
(D.H. Lawrence, *The Horse Dealer's Daughter*)

## **Личная зона (46 см – 1,5 м)**

Здесь важен сосредоточенный и целенаправленный зрительный контакт. При этом вы можете больше увидеть в другом человеке. Возможны и прикосновения, но только к местам, считающимся в обществе (на официальных приемах или дружеских вечеринках) дозволенными – рукам и плечам, так, чтобы не входить в интимную зону. Когда двое стоят рядом, личная зона может быть уменьшена.

## **Социальная зона (1,6 – 3,7 м)**

Это зона, где люди работают и где существуют рабочие отношения. Для взаимодействия в этой зоне также необходим зрительный контакт, а голоса могут звучать громче. На указанных расстояниях людям не нужно повышать голос, чтобы хорошо слышать друг друга, и повышение голоса означает официальность ситуации. Когда вы допускаете кого-либо постороннего на свою «территорию», вы вступаете в социальную зону и, глядя в сторону, можете поддерживать при этом социальную дистанцию.



Пример случая, когда личная зона может стать почти интимной, так как двое стоят не напротив друг друга, а рядом.

### **Общественная зона (больше 3,7 м)**

Именно на таком расстоянии лучше всего обращаться к аудитории. Здесь вы можете узнать человека и улыбкой пригласить его в свою социальную зону – улыбка легко распознается с этого расстояния, а другие оттенки выражения лица не так легко.

Ниже мы увидим, как можно использовать эти зоны для построения отношений, показывая человеку, приятен он нам или нет, решительно пресекая попытки нарушить вашу территорию в последнем случае. Но сначала нам нужно понять, как мы видим другого человека и как он видит нас.





Пример социальной зоны. Из чего ясно, что женщина не хочет допускать мужчину в свою личную зону? Ответ см. на с. 237.



#### КРАТКИЙ ИТОГ

- Мы инстинктивно чувствуем, на какое расстояние готовы подпустить к себе другого человека.
- Нам неприятно, когда кто-либо вторгается в наше пространство.
- Придвигаясь ближе к человеку, мы показываем, что он нам приятен.
- Ответная улыбка означает разрешение вступить в более близкую зону.

## Ссылка

1. Hall E.T. The Hidden Dimension: Man's Use of Space in Public and Private, 1966.

