

ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО

Конрад Лоренц на протяжении долгих лет изучал поведение и психологию животных. Он обратил внимание на то, что многие животные охраняют свое личное пространство. Например, скворцы на проводах сидят на равном расстоянии друг от друга - расстоянии, с которого можно достать друг друга клювом. Если кто-то садится ближе, то может начаться драка. В зоопсихологии это называется индивидуальная дистанция.

Лоренц также отметил, что чем меньше у вида агрессии, тем меньше он нуждается в индивидуальной дистанции или «нуждаются ровно настолько, насколько ожидают агрессию в свою сторону».

Психологами не раз проводились эксперименты на тему личного пространства человека. В эксперименте с 5 летними детьми была отмечена комфортная личная дистанция в 40 сантиметров. Также было установлено, что в большей индивидуальной дистанции нуждаются астеничные и тревожные дети. Дети же, имеющие более высокий социальный ранг (доминирующие в предметной, игровой и коммуникативной деятельности) не нуждались в дистанции, они легко входили в личное пространство других, не боясь ответной агрессии.

У взрослых наиболее актуальна тема личного пространства для интровертов и тревожных людей, для тех, кто опасается проявления агрессии со стороны коллег и предпочитает на всякий случай видеть опасность везде. Особое внимание этой теме так же уделяют люди эмоционально неустойчивые, те, кто обладают повышенной возбуждённостью и беспокойством, эмоциональной нестабильностью и душевным дискомфортом. Определить свое личное пространство очень легко. Попросите своего знакомого начать медленно подходить к вам, начиная примерно с 2 метров. В какой-то момент вы почувствуете напряжение в теле, значит, человек «заступил за черту дозволенного». Конечно, для ваших близких и родных эта граница будет почти стерта, поэтому мы и говорим «близкие нам люди» и «дальние родственники».

Знания проксемики и психотопографии (дистанция и расположение в пространстве) часто используют в переговорах, особенно когда надо надавить или смутить оппонента – просто вторгаются в его личное пространство.

Внедряться в пространство человека не обязательно всем телом, можно, например, положить свои вещи ему на стол или при переговорах обложить его какими-то своими предметами, человек даже не поймет, почему он сбился, а манипулятору только это и надо – тут же начинает продавливать.

И в заключение хочется сказать: конечно, потребность в личном пространстве — это не потребность в воде или кислороде, и от его недостатка человек не умрет сразу. И все же уважайте свое и чужое личное пространство. Ведь на сегодняшний день самый опасный враг нашему здоровью – это чрезмерное длительное напряжение, вызванное нарушением личных границ.

