Автор: http://www.jlady.ru/
17.05.2012 12:58 - Обновлено 17.05.2012 12:58



У каждой из нас есть свое собственное личностное пространство. Это не просто миф от пс
ихологов
, а
вполне
себе
реальный
феномен
.
Согласитесь
, вам
будет
неприятно
при
мысли
о том, что
сейчас
кто-то
чужой
находится
в
вашем
доме
, ест
из
вашей
посуды
,
спит
в
вашей
кровати
.
Любое
из

этих
событий
расценивается
нами
как
вторжение
и
запускает
защитные
реакции
с
целью
восстановить
комфорт
и
безопасность
.
Во
всем
этом
проявляется
наше
психологическое
пространство
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Что это такое?

Своя территория есть не только у человека, но и у животных. Большинство из них ее “метит”, и чувствует себя спокойно и безопасно, гуляя в рамках своего пространства. Во многом наше поведение схоже с поведением животного: мы “метим” территорию нашего дома вещами и дизайном, ставим крепкую дверь при входе в квартиру и надеваем

кольцо на палец мужа.

По сути, личностное пространство человека – это все те вещи и события, которые мы выделяем из всего богатства жизни, как значимые для нас. В него входят свои тело, вещи “ территория”, отношения с другими людьми и время. Все это наполняется особым и только вашим личностным смыслом. К примеру, подаренная вам на работе ручка может быть просто ручкой, а может быть ВАШЕЙ ручкой – предметом, в который вы вкладываете определенный смысл и к которому привязаны. Поговорим поподробнее про составляющие психологического пространства.

- Наше тело является основой для всех остальных фрагментов личностного пространства. Именно с него начинается понимание своего “Я” – моя рука, нога и т.д. … Через него мы устанавливаем контакт с миром, привязываемся к людям, определяем свою территорию и начинаем осуществлять какую-либо деятельность. С телом связано наше отношение к собственной внешности: мы либо принимаем ее, либо отвергаем.

- “Своя территория” впервые появляется в картине мира младенца в тот момент, когда он начинает ползать и перемещаться из одной комнаты в другую – он начинает отграничивать личное пространство от неличного. Ребенок понимает, что существуют другие люди. “Своя территория” играет важную роль в нашей жизни: мы контролируем интенсивность общения, интенсивность поступающей к нам информации, защищаемся от всего лишнего, можем восстанавливать силы и что-то создавать. Очень часто “наша территория” воплощается в нашем доме.
- Личные вещи появляются у человека в тот момент, когда он учится взаимодействовать с ними. Они являются иносказательным сообщением о том, кто мы есть на самом деле – каковы наши черты характеры, склонности и интересы. Благодаря некоторым предметам мы можем учиться, работать и творить. Другие вещи рассказывают о наших ролях и статусе в обществе, помогают нам обозначить свои границы.
- Личное пространство в отношениях – это то, как мы развиваем и поддерживаем отношения. Каждая из нас определяет круг близких людей, а также тех, чье мнение важно для нее. Мы можем устанавливать отношения различной степени близости, вплоть до интимных. Личное время также проявляется в отношениях – иногда нам хочется побыть одним, а иногда – с кем-то, и мы сами решаем когда наступают эти моменты.

Границы психологического пространства

У психологического пространства человека существуют свои границы. Именно они охраняются нами от попыток вторжения, помогают нам отделиться от всего того, что составляет наш естественный жизненный фон. Так мы поддерживаем собственные безопасность, свободу и независимость. Границы личностного пространства определяют наше отношение к обществу и другим людям.

Они могут быть жесткими и гибкими. Жесткие границы практически непроницаемы для других людей – такой человек практически никого не пускает в свою жизнь, соответственно, установить с ним близкие и доверительные отношения бывает очень сложно. При этом он сам тоже ни к кому особо не “лезет”. Размытые границы – это совершенно противоположное явление. Такой человек открыт всем и каждому, способен рассказать все интимные детали своей жизни новому знакомому, не чувствуя при этом дискомфорта. Зачастую он ведет себя назойливо с другими, требуя от них такого же уровня близости и открытости, поэтому общаться с ним бывает очень тяжело.

Разумеется, есть и “золотая середина”. Такой человек меняет закрытость своих границ в зависимости от ситуации. С друзьями и родными он открыт. Любит гостей, но в меру. Способен выдерживать дистанцию при формальном общении. В целом дружелюбно относится к другим людям, чувствует себя частью общества. Такая гибкость очень хороша по жизни, поскольку ситуации бывают разные, и к ним ко всем необходимо подстраиваться.

Но ваше психологическое пространство – это не только ваши вещи, дом и друзья, это еще и определенные расстояния, на которые вы подпускаете к себе различных людей, не испытывая особого дискомфорта. Личностное пространство – это территория, куда окружающие не должны проникать без вашего на то разрешения, причем каждый человек имеет свой уровень допуска. В психологии принято выделять 4 зоны психологического пространства:

1. Интимная – зона вытянутой руки – 40-60 сантиметров от тела человека. В эту зону без ощущения дискомфорта могут входить только самые близкие для нас люди – друзья, родные и близкие.

2. Персональная – от 45 до 150 сантиметров от тела человека. В пределах этой зоны обычно завязываются деловые и формальные отношения. Именно в рамках этого пространства предпочитают находиться учитель и ученик при обучении.

3. Социальная – от 150 до 400 сантиметров. В пределах этой зоны мы играем для других людей те или иные роли: роль продавца, покупателя, водителя и т.д. …

4. Публичная – от 400 сантиметров. Она не имеет верхней границы, поэтому является самой свободной. Здоровые люди практически не ощущают никакого дискомфорта при вторжении в нее (иначе мы бы все уже давно погибли, пользуясь общественным транспортом!).

В заключение хотелось бы сказать, что потребность в личностном пространстве настолько же важна, как потребность в еде, сне, безопасности и комфорте. Без них мы превращаемся в больных и дергающихся существ, неспособных ни на какие продуктивные действия. Поэтому сохраняйте свое пространство целым и невредимым и не стесняйтесь обозначать его границы при общении с другим людьми. Но не забывайте относиться серьезно и с уважением к личностному пространству других людей, и они тоже будут вас уважать.