**Проксемика и пространственные условия общения**

Проксемика исследует пространственные условия общения — расположение собеседников в момент их контакта. Людям свойственно стратифицировать пространство, надевая на него незримую сетку координат, которые позволяют судить о социальном положении, установках и самооценке.

Илья Исакович Аминов, кандидат психологических наук, психолог-консультант.

Проксемика исследует пространственные условия общения — взаиморасположение собеседников в момент их физического, визуального или иного контакта. В зависимости от времени суток, наполненности помещения, собственного физического состояния один и тот же человек может занимать в помещении разные места. Людям свойственно стратифицировать пространство, надевая на него незримую сетку координат, маркеров, которые позволяют судить довольно точно о социальном положении, установках и самооценке.

Как и многие механизмы человеческого поведения, соблюдение пространства первоначально было продиктовано биологической целесообразностью. Человек приобрел социальные навыки лишь на последних этапах своей эволюции. До наших дней в его поведении сохранились особенности, продиктованные древними инстинктами, один из которых — территориальный.

Пионером данной области знания (проксемики) можно считать американского этнографа Эдварда Холла. Из многочисленных фактов, им собранных, мы остановимся здесь на «территориальных зонах общения».

Существуют оптимальные «зоны» для различных видов общения, меняющиеся от одной культуры к другой. В частности, выделяются интимная, личная, социальная и публичная дистанции.

1. Интимная дистанция. Она (как и все другие) имеет два интервала: «близкий» и «далекий». Близкий интервал — непосредственный контакт; далекий — расстояние от 15 до 45 см. За этой дистанцией словно зарезервирована область для обмена интимными посланиями на языке тела (взаимное прикосновение, контакт глаз и т.п.).

Небезынтересны в этой связи наблюдения за супружескими парами специалиста по семейной терапии Д. Рассела Крейна. Он утверждает, что эмоциональную близость между супругами можно измерять в метрах и сантиметрах. Расстояние, которое выбирают для общения супружеские пары, неудовлетворенные своим браком, примерно на 30% превышает расстояние между счастливыми супругами. В среднем счастливые партнеры останавливаются на расстоянии 28,5 см друг от друга, а несчастливые — на расстоянии 37 см, но если для первых это расстояние эмоциональной близости, то для последних — непреодолимая пропасть.

Таким образом, считает С. Степанов, довольно легко установить, какого уровня общения желает придерживаться ваш потенциальный партнер. Достаточно намеренно сократить личную дистанцию, и другой человек неосознанно сделает движение, чтобы установить то расстояние, которое в данный момент находит приемлемым. Например, если вы придвигаетесь (наклоняетесь) к собеседнику или собеседнице, сокращая дистанцию до уровня интимного общения, а он или она не торопится отстраниться, то это, по всей вероятности, свидетельствует о готовности к более близкому контакту. Однако необходимо помнить, что злоупотребление этим диагностическим приемом чревато тем, что ваше приближение может быть воспринято как агрессия или панибратство, а может быть — как беззастенчивое заигрывание.

В целом мы не возражаем против оккупации нашей интимной зоны только в сочетании с любовью, вознаграждением и похвалой.

Руководители также могут усиливать свои начальственные притязания посредством пространственного притеснения своих подчиненных.

По мнению немецкого психолога Хорога Рюкле, при нарушении границ территории, в особенности интимного пространства того или иного человека, следует иметь в виду следующие реакции: беспокойное ерзанье, сигнализирующее о желании удалиться; закидывание ноги на ногу, прочь от захватчика — поворот в сторону и подготовка к бегству; постукивание пальцами (сигнал внутренней тревоги); опора на руки с намерением подняться, что сигнализирует о желании встать и удалиться; зажмуривание глаз: «Я не хочу видеть, что вы подошли ко мне так близко»; опускание подбородка на грудь: «Я подчиняюсь, да, мне страшно, и я защищаю свою шею, оставь меня в покое»; приподнимание плеч для прикрытия шеи: «Твое вторжение я расцениваю как нападение и защищаю свою шею»; хватание предметов, особенно карандашей, которые затем в большинстве случаев заточенным концом поворачиваются в сторону «оккупанта»: «Я держу себя в руках или вооружаюсь, чтобы защититься от тебя». Вставание: «Я не позволяю так с собой обращаться, я делаю свои выводы и ухожу».

При вторжении женщины в интимную зону мужчины возмущение будет не настолько сильным, как при вторжении мужчины в интимную зону женщины.

2. Личная дистанция. Близкий интервал: 45-75 см, далекий: 75-120 см. То, как близко стоят друг к другу люди, сигнализирует об их отношениях, или о том, что они чувствуют друг к другу. Жена может спокойно стоять внутри близкой личной зоны своего мужа. Для другой женщины находиться в ней — совершенно другое дело.

В этом пространстве должны реализовываться нормальные коммуникационные процессы, происходящие между людьми. Однако люди, концентрирующиеся на внутренних переживаниях, стремятся к сохранению большего расстояния, чем экстраверты. Если человек не замечает личной зоны и слишком быстро приближается к интимной или даже вторгается в ее пределы, то он тем самым демонстрирует отсутствие у себя необходимого такта и верной оценки личности другого человека. Он в буквальном смысле слова предстает навязчивым и производит угнетающее впечатление. По сути дела, охрана личных зон является одним из главных принципов бессловесного общения.

Но личная дистанция не одинакова и для людей, воспитанных в сходных условиях. Так, поближе к партнеру стремятся находиться дети и старики; подростки и люди среднего возраста предпочитают отдаленное расстояние. Кроме того, мы обычно стараемся быть на большем расстоянии от тех, чье положение или полномочия выше наших, тогда как люди равного статуса общаются на близкой дистанции.

Немаловажную роль при регуляции личной дистанции играют пол и рост собеседников. Чем выше мужчина, тем более он стремится приблизиться к собеседнику, и, наоборот, чем меньше его рост, тем на большем расстоянии он предпочитает держаться. У женщин же наблюдается противоположная зависимость. Объяснением этому служит то, что в обществе сложилась обыкновенная «культурная норма» — мужчина должен быть крупным, а женщина, напротив, миниатюрной. И мы неосознанно стремимся подогнать жизнь под эту условную норму. Рослому мужчине приятно стоять рядом с невысоким собеседником, а высокая женщина, наоборот, стремится отодвинуться подальше, чтобы скрыть свой «недостаток».

Американский психолог Филипп Зимбардо обратил внимание, что люди, опасающиеся личностных контактов с окружающими, стремятся в буквальном смысле оградить себя. Усаживаясь в столовой на свободные места, они подальше отодвигают соседние стулья либо стремятся загромоздить их какими-то личными вещами, чтобы не допустить приближения возможного собеседника. Такая стратегия встречается довольно часто, и любой из нас может наблюдать ее в подобной ситуации. Таким образом, стремление сохранить почтительную дистанцию — верный признак недостаточной уверенности в себе, повышенной тревожности. И наоборот — спокойный, уверенный в себе человек меньше озабочен неприкосновенностью «своих границ». Человек напористый, агрессивный склонен к физическому расширению своих границ в буквальном смысле: об этом свидетельствуют, например, вытянутые или широко расставленные локти, ноги, размашистые жесты, касающиеся окружающих предметов и людей.

В ряде экспериментов установлено, что люди, склонные к применению грубой силы, обладают более широкой интимной сферой, которая может быть вдвое больше, чем у других людей. Это объясняет тот факт, почему они гораздо раньше начинают ощущать приближающуюся угрозу и, соответственно, намного раньше прибегают к защитным мерам.

3. Социальная дистанция. Близкий интервал: 120-210 см. Люди, работающие вместе, стремятся использовать близкую социальную дистанцию. Далекий интервал — от 210 до 350 см. Эта дистанция, на которую становятся люди, когда кто-либо говорит им: «Станьте, чтобы я мог посмотреть на вас».

С социальной дистанцией мы имеем дело главным образом в сфере деловых отношений. Непроизвольно размеры этой дистанции устанавливаются тогда, когда между собеседниками стоит обеденный или письменный стол. На таком расстоянии друг от друга происходят все беседы, во время которых не стремятся установить близкие отношения, и речь идет больше о том или ином деле, чем о человеке. На таком же расстоянии происходят и разговоры о проблемах, непосредственно не волнующих и рассматриваемых абстрактно, «со стороны».

4. Публичная дистанция. Близкий интервал: 350-750 см. Далекий интервал: более 750 см. Это как раз то расстояние, на котором обычно находятся докладчики от своих слушателей. Пределы общественной или общей зоны позволяют без всякого смущения наблюдать за людьми, в особенности за теми из них, кто выставляет себя напоказ. Это возможно еще и потому, что тот, за кем наблюдают с подобного расстояния, может быть уверен в том, что такое наблюдение не перерастает в нападение. Нападающий должен был бы сначала преодолеть довольно большое расстояние. Кроме того, различные подробности и мелочи, которые хотят скрыть от других, разглядеть на таком расстоянии невозможно. Находящийся на большом расстоянии взгляд наблюдателя не провоцирует появления каких-либо защитных механизмов или оборонительного языка телодвижений.

Следует иметь в виду, что у разных народов дистанции заметно различаются. Американский исследователь Э. Холл провел интересный эксперимент. Он «сталкивал» в деловом разговоре незнакомых коренных граждан своей страны и типичных представителей стран Латинской Америки. По итогам разговора выяснялось представление собеседников друг о друге. Холл установил, что в ходе беседы латиноамериканцы непроизвольно стремились приблизиться к партнеру, а граждане США все время отодвигались. Впоследствии, разбираясь в своем первом впечатлении о новом знакомом, североамериканец думал о латиноамериканце: какой он навязчивый, бесцеремонный, претендует на установление близких отношений. А представитель латиноамериканской страны также искренне полагал, что янки спесив, равнодушен, слишком официален. На самом деле сказывались различия в традиционных зональных нормах. Принятая в США дистанция делового общения кажется латиноамериканцам непомерно большой, так как они с детства усвоили принятую в их странах норму подходить к собеседнику почти вплотную.

В 1973 году под руководством А.А. Леонтьева было выполнено специальное исследование проксемических зон в русскоязычном коллективе. Оно дало следующие результаты. Личная дистанция (непринужденный разговор в домашней обстановке) для сидящих — в среднем 120 см. Это расстояние заметно уменьшается в общении между молодыми женщинами (интервал 55-100 см) и увеличивается между молодыми и пожилыми женщинами (125-230 см), а между мужчинами всех возрастов одинаково, приблизительно 70-156 см.

Попытка определить социальную дистанцию не привела ни к какому убедительному результату, так как обнаружился огромный разброс (от 30 до 840 см). Было лишь зафиксировано, что раз принятое расстояние между общающимися в дальнейшем не меняется. В целом похоже, что в русской общности сама система зон не столь стабильна и больше зависит от различных не пространственных, а ситуативных факторов.

Для дистанции общения не менее значимы и такие факторы, как социальный престиж или социальное положение собеседника, интравертность — экстравертность, общий объем беседы и, что особенно важно, — ее содержание. Существенно, что дистанция меняется и от внешних ситуативных факторов, например, от величины помещения.

Все это демонстрирует значение и силу дистанции и доказывает, что, как и в отношении других аспектов языка тела, всем нам полезно научиться более тонко чувствовать все нюансы положения, занимаемого нами по отношению к собеседнику.

**Список литературы**