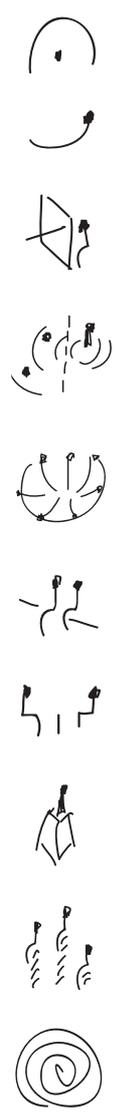
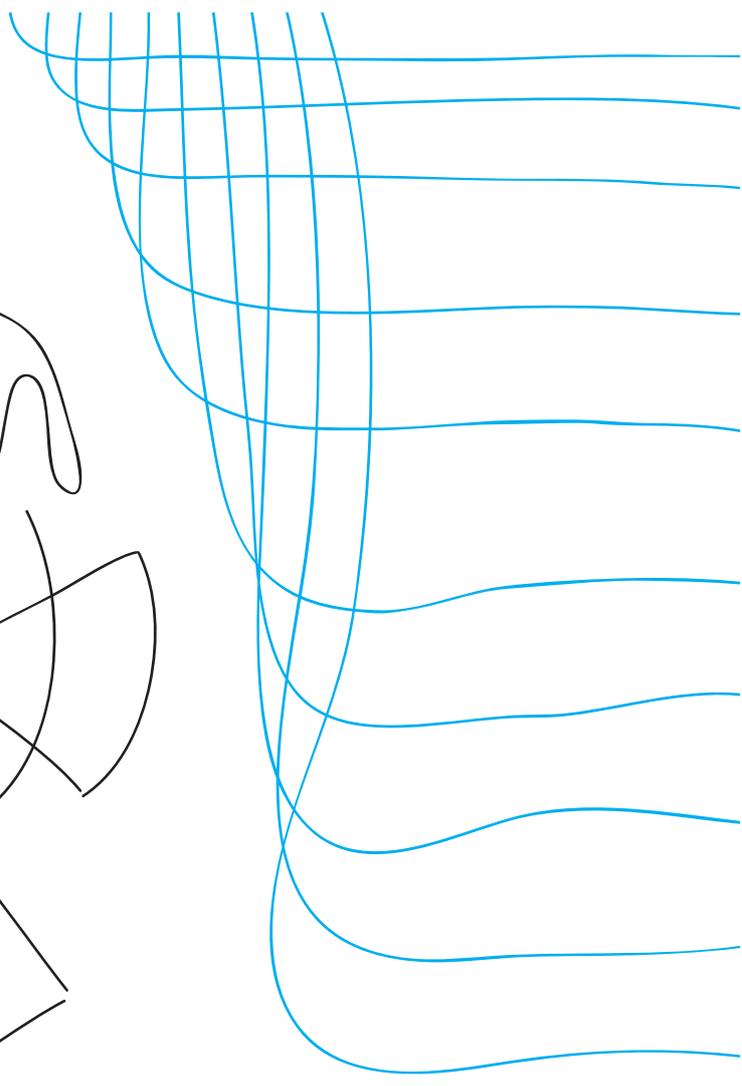
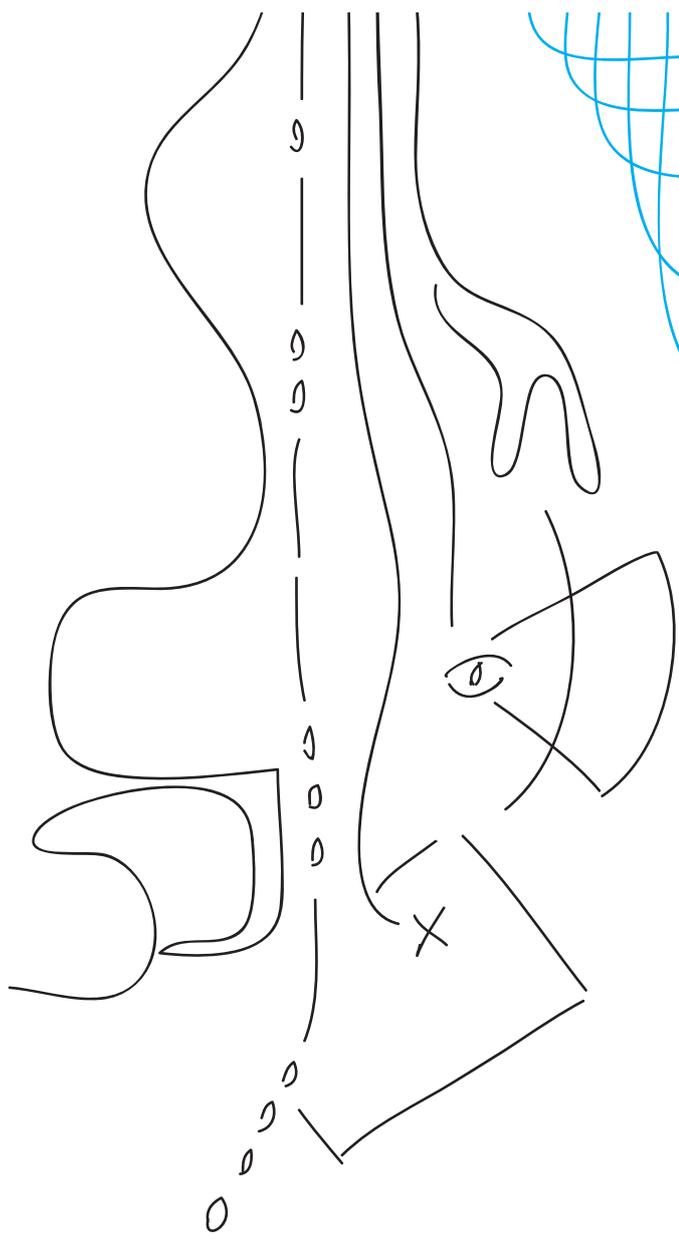


# La comunicazione non verbale

## lo spazio e le relazioni sociali

conformazione  
distanza  
posizione  
sguardo  
gesti

intimità  
pausa  
meditazione  
disagio  
condivisione  
rapporto  
confronto  
espressione di sé  
gerarchia  
esperienza



## Prossemica

Disciplina che studia che cosa siano lo **spazio personale e sociale** e come l'uomo li percepisce; il termine è stato coniato dall'antropologo americano Edward T. Hall, per indicare lo studio delle relazioni di vicinanza nella comunicazione interpersonale.

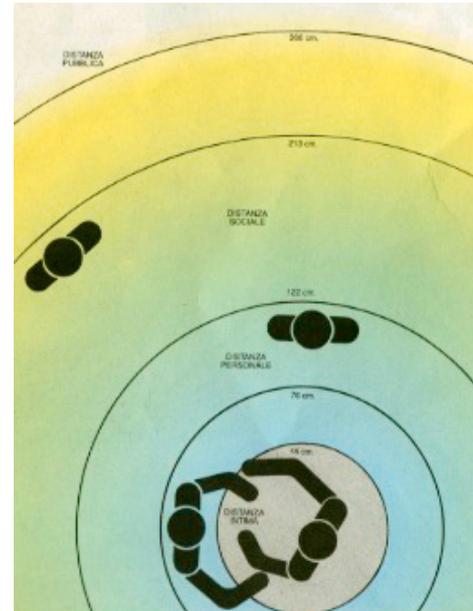
Una delle intuizioni più significative di Hall è stata quella di negare che il confine dell'uomo coincide con la sua pelle; questo limite va infatti oltre il corpo vero e proprio ed interessa il microspazio che circonda l'uomo.

Anche questo spazio non ha però una dimensione definibile perché non si tratta di un'area fisica concreta, ma di uno **spazio culturale** che varia non solo in funzione delle attività o delle relazioni che vi si svolgono, ma anche rispetto alle abitudini e tradizioni culturali e geografiche dei vari paesi.

Quindi, se nella **progettazione antropometrica** è considerato corretto applicare dati e normative di altri paesi, nel caso della progettazione prossemica questo non è possibile: in Giappone, ad esempio, l'affollamento degli uffici è tollerato molto più che in altri paesi, non solo perché esiste l'abitudine ad un'alta densità di abitanti, ma anche perché nella cultura nipponica l'abitazione non ha divisioni fisse, diminuendo il fabbisogno di riservatezza tipico del mondo occidentale.

Lo **spazio**, oltre che come dato concreto con cui confrontarsi, va inteso come **mezzo di comunicazione** che l'uomo utilizza per stabilire i rapporti con i suoi simili.

Va sottolineato, inoltre, che il rapporto tra spazio e relazioni che vi si svolgono è di tipo bi-direzionali, in altre parole: è vero che **l'ambiente riflette buona parte del comportamento umano**, ma è altrettanto evidente che anche uno spazio definito, di solito progettato da qualcun altro, può condizionare fortemente i comportamenti e perciò anche i rapporti che si svolgeranno in quell'area.



## Spazi di attrazione e fuga

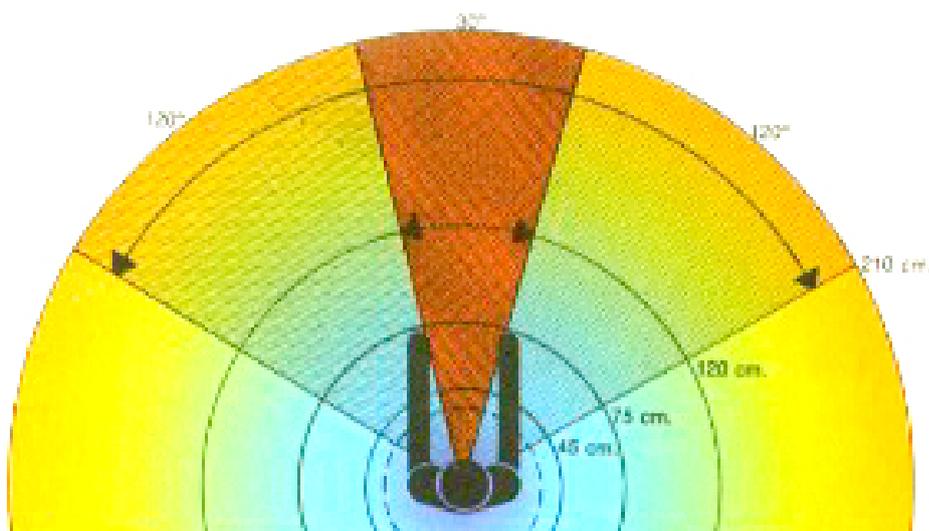
**Lo sguardo** può coprire un campo visivo con un angolo massimo di 120 gradi (visione periferica), all'interno del quale si può identificare una porzione di 30 gradi (visione bi-oculare), che permette una visione più precisa.

**Il campo visivo** può condizionare l'attrazione o la fuga sociale e, in ogni caso, tutto ciò che è posizionato all'esterno dello sguardo periferico di 120 gradi è destinato ad essere isolato dal soggetto che guarda.

Alcune ricerche hanno dimostrato che esistono delle posizioni preferenziali durante un incontro intorno ad un tavolo, che variano a seconda del tipo di lavoro che esiste e che sono strettamente legate alla visione.

Si può affermare che il contatto visivo stimola la conversazione, ma in alcuni casi può essere l'inverso (ad esempio quando il livello di gerarchia tra gli interlocutori è diverso).

E' bene analizzare attentamente quindi le varie situazioni.



## Le distanze personali

Lo spazio personale più che un'area fisica quantizzabile va inteso come uno **spazio psicologico**.

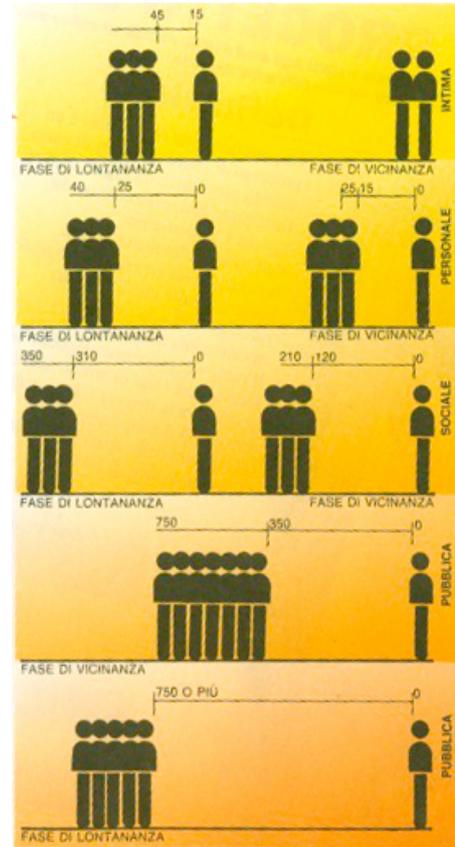
Hall immaginò questa dimensione come una sfera invisibile che circonda l'individuo nella quale non possono introdursi estranei.

Una caratteristica di questa **"bolla"** è quella di espandersi o di contrarsi a seconda della relazione che si voglia instaurare con gli altri, del contesto in cui ci si trova o del tipo di cultura alla quale si appartiene.

Lo spazio personale varia comunque anche tra individui della stessa razza. La modificazione può essere in funzione del sesso, dell'età, ecc. Hall definì quattro diverse zone di distanza.

### Le distanze interpersonali:

1. intima
  - a. contatto fisico;
  - b. da 15 a 40 cm;
2. personale
  - a. piccola sfera di protezione che un individuo crea attorno a sé;
  - b. da 45 a 120 cm;
3. sociale
  - a. da 120 a 210 cm, fra persone che lavorano insieme;
  - b. da 210 a 360 cm, fra persone che non lavorano insieme;
4. pubblica
  - a. da 360 a 750 cm, fuori dalla cerchia che riguarda il soggetto;
  - b. da 750 cm, personaggi ufficialmente di rilievo.



## Osservazione di diadi

1. situazione competitiva:
  - a. i due si pongono di faccia;
2. situazione collaborativa:
  - a. i due si siedono a fianco dell'angolo del tavolo.

## La cinesica

I **significati** che i **movimenti** possono trasmettere rientrano in cinque categorie principali:

- informazione;
  - a. trasmettono informazioni esplicite (ciao, no, ...)
- marcatori della comunicazione;
  - a. accentuare o chiarire il significato delle parole (alzare le sopracciglia, fare cenni con il capo, muovere le mani o il corpo,...)
- stati emotivi;
  - a. manifestare i propri stati emotivi
- espressione di sé;
  - a. fornire l'immagine di sé
- espressione di rapporti sociali;
  - a. interesse sessuale (aumento del tono muscolare, posizione più eretta,...)
  - b. accoglienza ospiti
  - c. ...

## I messaggi dello spazio personale

Fra le tante cose che parlano di noi c'è anche il modo in cui ci collochiamo nello spazio e regoliamo le nostre distanze rispetto agli altri e all'ambiente.

Queste distanze non hanno solo la funzione di **proteggerci**, ma ci permettono anche di **comunicare**. Il nostro spazio personale rivela infatti la nostra posizione sociale, il nostro sesso, la nostra personalità, il tipo di relazione che stiamo intrattenendo o desideriamo intrattenere, il nostro grado di soddisfazione, insoddisfazione, disagio...

Nelle triadi di amici formate da due femmine e un maschio quest'ultimo tende a sottolineare la sua diversità di sesso in tre modi: si posiziona a un lato e non al centro, mantiene distanze maggiori rispetto a quelle tenute dalle due ragazze e, se può, si posiziona non allineato, ma ad angolo.

In una triade composta da due maschi e una femmina, è la femmina che tende ad essere lasciata al centro, mentre i maschi preferiscono posizionarsi ai suoi lati.

Amici stretti tendono a sedersi uno di fianco all'altro, come il ragazzo di sinistra e la ragazza, mentre amici che hanno una minore confidenza tendono a sedersi ad angolo.

**Possiamo dire che, in generale, le distanze si accorciano fra persone che presentano delle somiglianze per aspetti anche molto diversi.**

Per esempio, le distanze che si stabiliscono fra individui di età simile sono minori di quelle che si stabiliscono fra individui di età diverse. Lo stesso avviene fra persone che hanno il medesimo status sociale, economico, culturale, ecc.

Un discorso a parte, però, merita il livello di attrazione reciproca. Se fra una femmina e un maschio che interagiscono c'è una reciproca attrazione, di solito fra i due si verifica anche un progressivo avvicinamento.



## La regolazione della distanza

Le distanze personali tendono ad aumentare **in funzione dell'età**, a partire dai cinque anni circa.

Al di sotto di questa soglia temporale, infatti, non è individuabile un vero e proprio spazio personale. Bambini, maschi e femmine, che giocano insieme possono stare anche a stretto contatto fra loro senza per questo sentirsi a disagio.

Anche gli adulti, se sono avvicinati da un bambino, non percepiscono questo avvicinamento come un'invasione del proprio spazio personale e lo lasciano fare.

Non tutti, comunque, manteniamo le stesse distanze a parità d'età e di sesso. Le ricerche hanno dimostrato che anche i **fattori di personalità** giocano un ruolo importante.

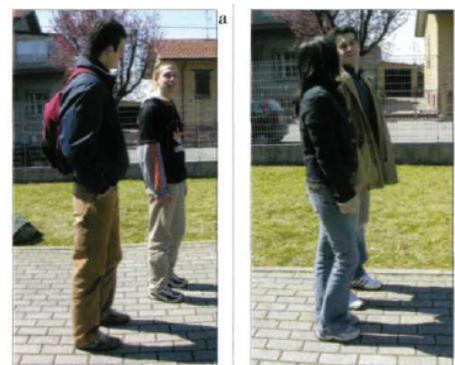
Individui ansiosi o introversi, ad esempio, mantengono distanze personali maggiori rispetto ad individui non ansiosi od estroversi. Coloro che hanno un'alta autostima, ovvero che credono in se stessi e nelle loro capacità, tendono a rapportarsi con gli altri a minore distanza rispetto a persone che hanno una bassa autostima.

Anche alcune **condizioni esterne** possono influire. Coloro che lavorano in uno stato di relativo isolamento, per esempio ad un terminale, richiedono più spazio personale, anche al di fuori del luogo di lavoro, rispetto a coloro che usualmente lavorano a stretto contatto con altri.

Quando si cammina insieme ad un'altra persona si instaura un **"ordine di precedenza"** per cui un membro della coppia sta leggermente davanti all'altro. Nella foto a, ad esempio, un ragazzo precede l'altro.

Nelle coppie di innamorati, viceversa, come rappresentato nella foto b, i membri conservano, mentre camminano, un allineamento quasi perfetto.

In un gruppo numeroso l'ordine di precedenza è ancora più vistoso e i membri si dispongono formando un vero e proprio "socio-gramma", per cui gli individui che stanno davanti e quelli che stanno dietro sono i più introversi e solitari. Viceversa, quelli che stanno al centro sono i più attivi, estroversi e accomunati fra loro da un legame più forte.



## L'invasione dello spazio personale

Se ci si avvicina in modo inappropriato alle persone, queste percepiscono un'invasione del loro spazio personale che spesso si traduce in un vissuto di stress, d'irritazione o d'inimicizia.

Questo stress può portare anche a dei cali del rendimento, soprattutto quando dobbiamo svolgere dei compiti complessi e impegnativi. Classico è l'esempio dello studente che, durante un compito in classe, se l'insegnante si avvicina molto al suo banco si blocca e diventa incapace di proseguire.

In campo lavorativo, ad esempio, una cassiera può svolgere il suo lavoro malgrado sia continuamente avvicinata da altre persone perché questo è abbastanza ripetitivo e semplice, mentre un lavoratore che deve scrivere un rapporto, o fare un progetto, riesce solo in un ambiente in cui è lasciato solo e il cui spazio personale non venga continuamente **invaso dalla vista e dal rumore** di altre persone.

Comunque, nel caso in cui il nostro spazio personale venga invaso e non abbiamo possibilità o voglia di spostarci, possiamo mettere in atto dei **comportamenti di isolamento**, tecnicamente chiamati di **"cut off"**.

Questi tendono a sottolineare la nostra esigenza di privacy e ad escludere gli altri. Se siamo in biblioteca, per esempio, e qualcuno si siede alla nostra destra, possiamo alzare l'avambraccio destro e poggiare il capo sulla mano destra. In questo modo come se creassimo una barriera che sottolinea la volontà del lettore di rivendicare uno spazio suo.

Analogamente, se ci troviamo in una sala d'attesa e qualcuno che non conosciamo si siede accanto a noi, un comportamento che può essere messo in atto è quello di ruotare leggermente il busto dalla parte opposta e di allontanare le gambe, oppure di incrociarle mettendo in alto quella che sta vicino allo sconosciuto.

Un'altra tecnica di esclusione è quella di evitare assolutamente lo sguardo di coloro che si trovano molto vicini a noi. Avete mai visto come si comportano le persone in un luogo densamente popolato? Se l'autobus o il treno sono molto affollati, gli occupanti rivolgono lo sguardo per terra, o fuori dal finestrino in un punto indefinito, oppure guardano ripetutamente e insistentemente una scritta o una pubblicità attaccata sulle pareti. Si evita in tutti i modi di guardare negli occhi quei passeggeri che ci stanno vicini o che sono a contatto con il corpo.



## Spazio personale e ambiente

**Le caratteristiche fisiche dell'ambiente** e degli edifici possono influenzare la nostra percezione di sovraffollamento e l'entità degli spazi personali.

Alcune ricerche hanno dimostrato, ad esempio, che quando i soffitti sono bassi le persone richiedono un maggiore spazio personale rispetto alla situazione in cui i soffitti sono alti.

Lo stesso vale nel caso in cui le stanze sono strette e lunghe, ossia a forma di corridoio, anziché quadrate, e in presenza di oscurità.

Pensate ad una discoteca in cui, improvvisamente, si accendessero tutte le luci. Le persone si sentirebbero come "nude" e la prima reazione sarebbe quella di allontanarsi almeno un po' l'una dall'altra.

Una sensazione simile, anche se più attenuata, la si prova al cinema, nell'intervallo fra un tempo e l'altro, quando s'illumina la sala. Se fate attenzione, potete vedere che le persone si sistemano nella sedia e si guardano con un certo smarrimento.

**L'oscurità**, infatti, riduce le nostre individualità e permette dei contatti molto più ravvicinati, tanto che al buio le persone tendono a toccarsi di più.

Un'altra variabile importante è la **posizione all'interno di una stanza**. Coloro che stanno al centro tendono a stare a più stretto contatto fra di loro. Viceversa, chi si posiziona vicino alle pareti, e soprattutto negli angoli della stanza, esibisce uno spazio personale maggiore e in queste posizioni le interazioni sociali avvengono a maggiore distanza rispetto a quelle che avvengono al centro.

È però curioso notare come all'interno di un open office la disposizione dei posti possa seguire una chiara gerarchia. Come se gli spazi personali non fossero uguali per tutti. Può succedere, ad esempio, che nelle zone centrali più esposte, oppure in prossimità degli ingressi o dei corridoi di passaggio, siano disposti gli impiegati con mansioni di più basso livello e che, viceversa, quelli con mansioni superiori siano dislocati nelle parti più protette e meno visibili. Come se l'antico "ubi maior, minor cessat" imponesse la sua legge anche alle ragioni della prossemica.

## Considerazioni finali

### Le caratteristiche prossemiche - relazionali all'interno di uno spazio

Mente

Azione

Esperienza sensoriale

I soggetti che condividono uno spazio possono avere necessità o intenzioni individuali o condivise:

**Individuali:** il soggetto determina il proprio spazio, lo circonda e si isola per svolgere attività legate al **pensiero**

meditazione

riflessione

osservazione

per concentrarsi in **azioni** per se stesso

lettura

lavoro

concentrazione

per fare un'**esperienza sensoriale**

ascoltare musica

pausa

relax

**condivise:** spazio intimo per la conoscenza / incontro di un'altra persona

spazio sociale di scambio culturale / confronto

spazio di lavoro o intrattenimento di gruppo

spazio di esperienza sensoriale di gruppo

godersi lo spazio

La posizione nello spazio e la configurazione dello stesso dipendono da diversi fattori quali:

età

status socio, economico, culturale

personalità (estroversa, introversa)

stato emotivo

**Intenzionalità:** comunicativa

espressione di se

conoscitiva