

IN JE AURA

Iedereen kent er wel een: een persoon die dichterbij je komt staan dan hoogstnoodzakelijk. Bijvoorbeeld op kantoor, tijdens een borrel of in de trein. Wat is persoonlijke ruimte en waarom hebben we die nodig? En, belangrijker: zijn er eigenlijk regels voor?

Door Maud Beucker Andreae

Een bekend fenomeen. U staat op een borrel onderhoudend te praten met een andere gast. Na een kwartier hebt u wel zin in een toastje brie. Maar hoewel u het gesprek begon bij de happentafel, staan jullie plots ver buiten snaaibereik. Onbewust en onbedoeld hebben jullie je stapje voor stapje naar de overkant van de kamer bewogen.

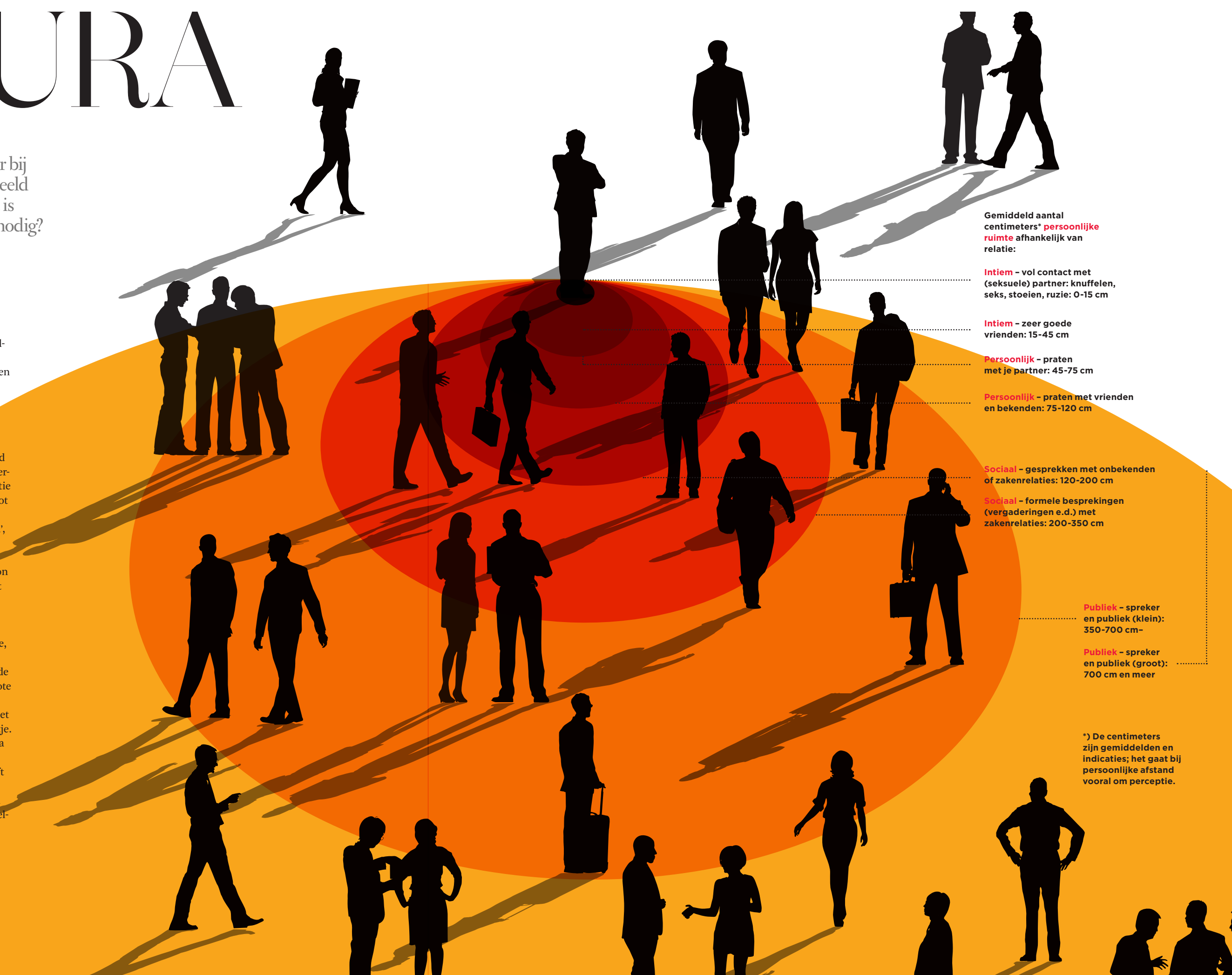
De oorzaak van dit 'levende damspel' ligt in het verschil in persoonlijke ruimte van u en uw gesprekspartner, verklaart omgevingspsycholoog Joren van Dijk. 'Persoonlijke ruimte kun je zien als het territorium dat je de hele dag met je meeneemt. Het is het resultaat van twee botsende menselijke behoeftes: behoefte aan afzondering en behoefte aan gezelschap. En die grens verschilt per persoon.' Terug naar de borrel: was u de 'verliezende partij', oftewel zette u telkens de stappen naar achter, dan bent u wellicht introverter dan de ander: extraverte mensen hebben meer behoefte aan contact, hun persoonlijke ruimte is (dus) vaak kleiner. Ook een lagere 'locus of control', dus snel het gevoel hebben

dat je 'wordt geleefd' (in tegenstelling tot een structurele ervaring van controle) lijkt samen te hangen met een grotere persoonlijke ruimte.

Controle hebben

Hoe onbekender de ander, hoe meer behoefte je hebt aan afstand (zie rechterpagina). Een reden hiervoor is dat afstand meer informatie biedt. Je ziet de persoon van top tot teen, inclusief lichaamshouding. Dichterbij valt er minder te 'lezen', wat bij vertrouwde gezichten minder van belang is. En tegen je geliefde wil je je natuurlijk gewoon graag aanschurken. Zo klinkt het misschien alsof je de liniaal erbij kunt houden, maar meer dan om het aantal centimeters gaat persoonlijke ruimte om perceptie, benadrukt Van Dijk. En die perceptie hangt af van bijvoorbeeld de plek waar je bent. Sta je in een grote aula met twintig mensen, danervaar je minder benauwing dan met hetzelfde aantal in een koffietentje. De zee aan ruimte die je in de aula ervaart, compenseert de 'indringers', verklaart Van Dijk. Het geeft dat prettige gevoel van controle – zoals de oermens graag zicht had op de hele savanne, inclusief sabel-

Meer dan om centimeters gaat persoonlijke ruimte om perceptie



Gemiddeld aantal centimeters* **persoonlijke ruimte** afhankelijk van relatie:

Intiem – vol contact met (seksuele) partner: knuffelen, seks, stoeien, ruzie: 0-15 cm

Intiem – zeer goede vrienden: 15-45 cm

Persoonlijk – praten met je partner: 45-75 cm

Persoonlijk – praten met vrienden en bekenden: 75-120 cm

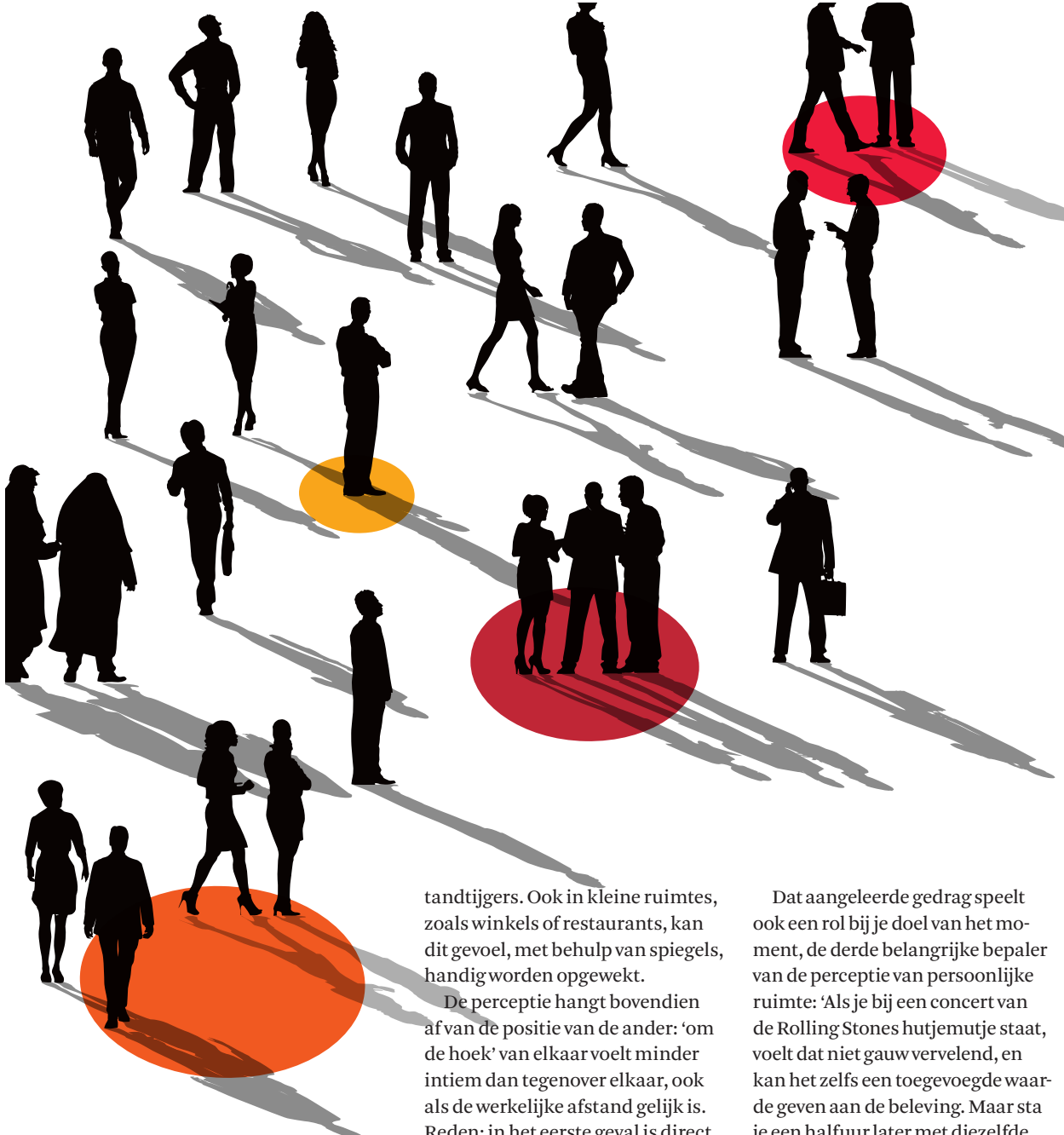
Sociaal – gesprekken met onbekenden of zakenrelaties: 120-200 cm

Sociaal – formele besprekingen (vergaderingen e.d.) met zakenrelaties: 200-350 cm

Publiek – spreker en publiek (klein): 350-700 cm-

Publiek – spreker en publiek (groot): 700 cm en meer

*) De centimeters zijn gemiddelden en indicaties; het gaat bij persoonlijke afstand vooral om perceptie.



waarschijnlijk vrij fysiek de grenzen van persoonlijke ruimte ervaren: je legt een tas op de stoel naast je, ontwijkt oogcontact en zet wellicht de koptelefoon op om de muziek te herbeleven. Op dergelijk 'sociaal gedrag' wordt vaak afgegeven, maar het is niet alleen verklaarbaar, het is zelfs te vergoelijken en aan te raden, vertelt Van Dijk. 'Ieders aandacht wordt instinctief getrokken door menselijke prikkels. Door je af te sluiten ga je die automatische neiging tegen en voorkom je overprikkeling – iets waar veel mensen in deze tijd last van ondervinden.'

Voel je je overweldigd, dan is het verstandig vooral de visuele prikkels van anderen te beperken. 'Van het deel van het zenuwstelsel dat zich richt op zintuiglijke informatie, bedekt "zicht" maar liefst 70 procent. Het "verdedigen" van persoonlijke ruimte werkt dan ook het best door oogcontact te vermijden, door de krant voor je te houden of naar buiten te kijken.' Of door gewoon, zoals de peuter die verstoppertje speelt, de ogen dicht te doen.

De volgende keer dat u in trein of bioscoop scheef wordt aangekeken vanwege het barricaderen van uw buurstoel, kunt u dit dus eenvoudig toelichten: u bent bezig met overleven. Maar wat te doen tegen het 'dammen' op een borrel? Een optie is er afhoudende lichaamstaal in te gooien, zoals vaker weggijken, de torso afwenden of de armen over elkaar slaan. 'Het nadeel hiervan is dat u zo ook een onterecht signaal van desinteresse kunt afgeven', zegt Van Dijk. Maar de hardnekkige 'close talker'* zal het waarschijnlijk niet eens oppikken. Zorg dan voor grof geschut – een kruk of statafel tussen jullie in – en de stabiele plek naast de hapjes is veiliggesteld. □

tandtjegers. Ook in kleine ruimtes, zoals winkels of restaurants, kan dit gevoel, met behulp van spiegels, handig worden opgewekt.

De perceptie hangt bovendien af van de positie van de ander: 'om de hoek' van elkaar voelt minder intiem dan tegenover elkaar, ook als de werkelijke afstand gelijk is. Reden: in het eerste geval is direct oogcontact onmogelijk. Een ander voorbeeld van plek en perceptie: als een onbekende in een zaal vol lege stoelen uitgerekend de zitplaats pal naast de jouwe kiest, ervaren we dit vaak als inbreuk. Maar ook hier geldt dat de 'slachtoffers' zich niet zozeer beklemd voelen vanwege het aantal centimeter, als wel door perceptie. Van Dijk: 'Hier gaat het met name om socialisatie: we hebben ons aangeleerd dat dit vreemd gedrag is.'

Dat aangeleerde gedrag speelt ook een rol bij je doel van het moment, de derde belangrijke bepaler van de perceptie van persoonlijke ruimte: 'Als je bij een concert van de Rolling Stones hutjemutje staat, voelt dat niet gauw vervelend, en kan het zelfs een toegevoegde waarde geven aan de beleving. Maar sta je een halfuur later met diezelfde mensen opgepropt in de rij voor de parkeergarage, dan nemen gevoelens van irritatie en stress direct toe.' Wederom heeft dit te maken met het gevoel van controle: de medeconcertgangers vormen eerst geen belemmering van het doel (samen genieten van muziek), maar zijn daarna een obstructie voor het opvolgende doel (zo snel mogelijk naar huis). En wie na afloop niet de auto pakt maar met het openbaar vervoer huiswaarts keert, zal



Meer informatie:

Omgevingspsycholoog **Joren van Dijk** doet onderzoek naar de interactie tussen de mens en zijn omgeving en adviseert bedrijven over het vertalen van de menselijke behoeftes aan privacy, eigen territorium en persoonlijke ruimte naar fysieke ruimtes. omgevingspsycholoog.nl

Je legt een tas op de stoel naast je, ontwijkt oogcontact en zet de koptelefoon op



*) Kijken: **Jerry Seinfeld** wijdde een aflevering aan de 'close talker': tinyurl.com/jerry-seinfeld-video