

# Le zone prossemiche

Gli studiosi di comunicazione hanno osservato come le distanze tra le persone non siano casuali, bensì organizzate secondo una serie di regole non scritte, ma ben consolidate che esprimono le loro relazioni di vicinanza. Hanno così individuato quattro diverse zone, dette **zone prossemiche**, differenziate a seconda della distanza e dell'uso che gli interlocutori fanno dello spazio che li separa: la zona intima, la zona personale, la zona sociale e la zona pubblica.

È utile precisare che tali distanze sono riferite alla cultura occidentale; altri sistemi culturali seguono schemi prossemici diversi.

- ▶ La **zona intima**: si realizza quando gli interlocutori si trovano a una distanza reciproca che va da 0 a 45 cm, uno spazio che coincide con la distanza alla quale possiamo arrivare con le mani, tenendo i gomiti vicini al corpo. Si tratta dello spazio minimo di cui un individuo ha bisogno per potersi sentire sicuro da qualsiasi minaccia: poiché è il territorio dell'affettività, vi sono ammessi solo i familiari più stretti e il partner. La presenza dell'altro è evidente e coinvolgente, poiché l'ingresso in questa zona è carico di valenze affettive e psicologiche. È una zona in cui le percezioni sensoriali sono intensificate: sono possibili il contatto fisico e l'abbraccio; si possono sentire parole sussurrate o pronunciate con tono di voce molto basso e si avvertono gli odori in modo accentuato. Per questo, l'ingresso di persone non "ammesse" è vissuto come una vera e propria invasione, se non come un pericolo.
- ▶ La **zona personale**: coincide con una distanza compresa tra 45 cm e 1,2 m, una zona in cui lasciamo entrare le persone con cui abbiamo confidenza e nelle quali riponiamo una certa fiducia, tra cui i familiari meno stretti, i veri amici e i colleghi ai quali siamo legati da sentimenti di affetto. La zona personale identifica anche la distanza a cui ci si colloca se si discutono argomenti di carattere personale. In questa zona, che corrisponde allo spazio del braccio disteso, si riesce a toccare l'altro o a trattenerlo; si conversa con un tono di voce moderato; non si avvertono più gli odori, a meno che si tratti di una profumazione artificiale intensa; viene avvertito il movimento delle mani, ma non si riescono a discernere quelli delle singole dita.
- ▶ La **zona sociale**: corrisponde a una distanza che va da 1,2 a 3,6 m, alla quale non sono più percepibili i dettagli più intimi del viso e non si riesce a toccare l'altro interlocutore. In questa zona sono ammesse tutte le persone con le quali non siamo affettivamente coinvolti, quindi gli estranei, ma anche colleghi di lavoro o persone con cui ci capita casualmente di parlare: il tecnico del televisore, l'impiegato dell'ufficio comunale, ecc. A questa distanza non ci si tocca, non si colgono il respiro o il profumo; la voce ha un tono più elevato; si attribuisce grande importanza allo sguardo, ai gesti e alle espressioni del volto.
- ▶ La **zona pubblica**: in questa zona i parlanti si trovano a una distanza reciproca variabile tra i da 3,6 e i 7,5 m, in una dimensione che si trova al di là della sfera di coinvolgimento personale. Nella zona pubblica si colloca chi decide di parlare a un gruppo (per esempio un professore, un attore o un politico), ed è la distanza alla quale ci teniamo dalle persone "di riguardo". In questa zona il tono di voce deve farsi più alto, anche se non a pieno volume; il ritmo del discorso deve essere rallentato; le parole devono essere scelte e meditate accuratamente, per facilitare la comunicazione; la gestualità deve essere particolarmente marcata.