

C.P.O.  
Commissione Pari Opportunità Alto Mantovano

Progetto Intergenerazionale

# "La cura della distanza"

---

**Informazione prossemica**



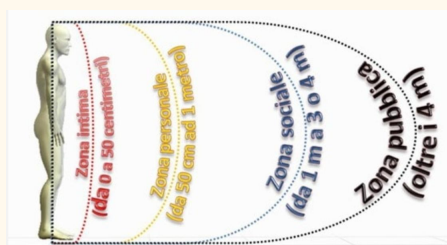
**La prossemica è la disciplina semiologica che studia i gesti, il comportamento, lo spazio umano e le distanze all'interno di una comunicazione, sia verbale sia non verbale ovvero indica lo spazio che viene adottato dalle persone quando si relazionano e può dare importanti informazioni sul tipo di rapporto che esiste fra due più interlocutori.**

**Proponiamo una seria riflessione sulla distanza personale come lettura essenziale per chiunque sia interessato a comprendere la comunicazione interculturale umana.**

*Qual'è lo spazio che noi decidiamo di occupare in qualsiasi contesto della nostra vita?*

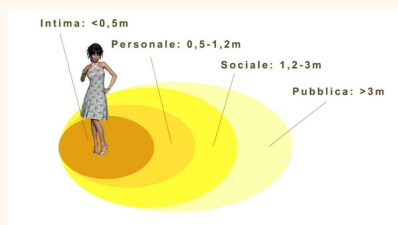
Capire meglio l'importanza di questo spazio della comunicazione non verbale può essere di grande aiuto nelle relazioni intime, personali e sociali, soprattutto nella società in costante mutamento dove persone di culture anche molto diverse hanno livelli diversi di comfort con diversi tipi di spazio.

## Parliamo di spazio intimo, personale, sociale e pubblico



**E di**

## violazione dello Spazio Intimo e le sue implicazioni



La distanza intima, definita dallo scienziato americano Edward T. Hall come uno spazio che varia tra 0 e 45 centimetri dal corpo di una persona, rappresenta il livello più prossimo della comunicazione interpersonale.

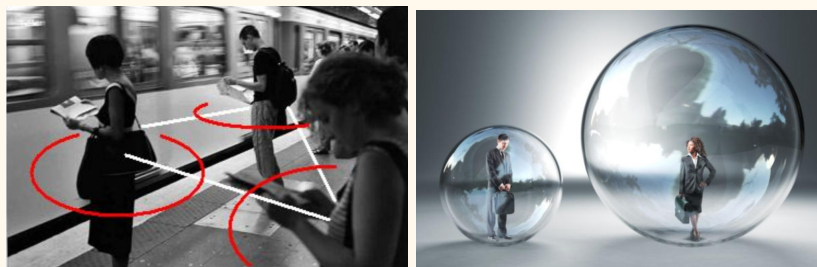
Questo spazio di distanza è normalmente riservato a individui con i quali si condivide un legame particolarmente stretto, come familiari o partner sentimentali, amici di lunga data, persone delle quali possiamo fidarci.

**Quanto è importante emotivamente la distanza intima?**

All'interno della distanza intima, le emozioni sono intensamente percepite. Quando in questo spazio consentiamo il contatto fisico e la condivisione del respiro, condividiamo le emozioni in maniera diretta e profonda.

Nella cultura occidentale la distanza personale (45 – 120 cm), è considerata adeguata per la maggior parte delle interazioni sociali, come le conversazioni amichevoli, le strette di mano e l'espressione di emozioni. Tuttavia, in altre culture, la distanza personale può essere vista come invasiva o troppo intima. Il linguaggio espressivo del corpo è in grado di trasmettere forti messaggi e quando si viola lo spazio personale di qualcuno, soprattutto se non si è familiari, le reazioni possono variare, la comunicazione interpersonale può essere fraintesa.

Altrettanto importante è la comprensione della distanza sociale (120-300 cm) per stabilire una comunicazione efficace in diversi contesti in termini di rispetto reciproco.



**Perché è giusto riflettere sulla cura della distanza?**

Sensibilizzare e promuovere la consapevolezza di come ci sentiamo nel rapporto con l'altro, qualsiasi altro, è portare l'attenzione sulla nostra stanza e su quella dell' altro, con rispetto per noi stessi e per l' altro.

"Sei mai entrato in una stanza e sentito immediatamente che il tuo spazio personale era stato invaso e ti sei irrigidito?"

"Hai mai sentito che qualcuno stava cercando di allontanarsi, ritirarsi da te, perché sei stato percepito come l'invasore? Hai percepito il tuo spazio più vuoto, abbandonato o più libero?"

**Approfondire la comunicazione non verbale attraverso la cura della distanza significa osservare più in profondità il nostro con-esser-Ci nel mondo che cambia e con il quale ci relazioniamo quotidianamente.**



**La consapevolezza dell'esistere, è come la "luminosa luna piena", oppure come un "grande specchio tondo", il cerchio perfettamente chiuso, "mentalmente" concentrato o un po' più aperto: sensibilmente aperto alla libertà e alla disciplina, alla saggezza e all'imperfezione, chiuso e sacro, consapevole, non separato dal resto delle cose, ma parte di qualcosa di più grande che va protetto.**



**Progetto intergenerazionale C.P.O. Alto Mantovano - " La cura della distanza "**