

Theoriebron Communicatie - Afstand en nabijheid

Inleiding

Gepaste afstand en vertrouwde nabijheid is in elk gesprek de uitdaging tussen zorgvrager en zorgverlener.

Die afstand is noodzakelijk om je werk te kunnen doen. Het geeft overzicht, structuur en controle. Maar de menselijke nabijheid laat iets zien van je betrokkenheid, acceptatie, echtheid, inleving en respect voor de ander.

Een juiste balans in afstand en nabijheid, maakt dat jij je werk goed zal kunnen doen, zonder uit evenwicht te raken of situaties te vermijden.

Afstand en nabijheid

We onderscheiden vier verschillende zones in de communicatie, als het gaat over afstand en nabijheid, namelijk de:

- intieme zone (0-45 cm)
- persoonlijke zone (45-120 cm)
- sociale zone (120-360 cm)
- publieke zone (360-750 cm of meer).

Deze zones zijn beschreven door de Amerikaanse antropoloog E.T. Hall.

Intieme zone

In de intieme zone kom je heel dicht bij de ander, zoals een verliefd stel. Maar ook wanneer twee personen met elkaar vertrouwelijk praten en emoties delen, zoals troost en tederheid. Om de ander toe te laten in deze zone moet je voldoende om hem geven of genoeg vertrouwen.

Wanneer iemand in onze intieme zone komt reageren we daar fysiek op, het adrenalinepeil stijgt, we gaan transpireren en de hartslag gaat omhoog.

Ook zorgverleners komen in de intieme zone van zorgvragers. Wees je hiervan bewust en respecteer de intieme zone van de ander.

Ook vreemden komen soms binnen je intieme zone, zoals in een volle trein. De non-verbale communicatie laat dan zien dat er geen contact gewenst is, zoals oogcontact vermijden en een gesloten houding (armen over elkaar).

Geweldsincidenten zoals aanrakingen, gebeuren ook in de intieme zone. Overschrijding van deze grens is een van de dingen die ons het meest raken.

Persoonlijke zone

In de persoonlijke zone vinden de meeste gesprekken plaats. Er is enige afstand, maar dichtbij genoeg om elkaar de hand te schudden. Alle gezichtsuitdrukkingen en armbewegingen van de ander zijn goed te zien. Meerdere mensen kunnen deelnemen aan het gesprek.

Deze afstand biedt nog steeds de mogelijkheid om over vertrouwelijke zaken te praten. Dit geldt zeker ook voor gesprekken met cliënten. Er is een afstand, maar ook enige nabijheid. Ook even een hand op de schouder leggen of zelfs de hand vasthouden kan binnen de persoonlijke zone.

Sociale zone

De sociale contacten van verjaardagsfeestjes, maaltijden en vergaderingen vinden over het algemeen plaats binnen de sociale zone. Je praat met een ander, zonder lichamelijk contact. Elkaar aankijken is ook vrij gemakkelijk, omdat er genoeg ruimte is om ook even weg te kijken. Een tafel of een loket kan de afstand benadrukken.

Bij spontane ontmoetingen binnen de sociale zone kan even groeten voldoende zijn, zonder verder een gesprek aan te hoeven gaan. Je kijkt daarna bijvoorbeeld meteen weer op je telefoon of in je boek. Het gaat in de sociale zone met name om functionele relaties.

Publieke zone

Een presentator voor een zaal vol publiek, een burgemeester in een vergadering en andere openbare zaken die vragen om een afstandelijke, neutrale houding, handelen we af in de publieke zone. Het gaat hier om onpersoonlijke informatie, waarbij de spreker de groep niet meer ziet als individuen.



De publieke zone.