

Persoonlijke ruimte

Lucy Reijnen 2024

Persoonlijke ruimte zit als een soort 'Ei' dat om mensen heen. Mensen gebruiken deze ruimte om de afstand tussen anderen te reguleren en als non-verbaal communicatiemiddel.

Iedereen wil graag controle over wie er in dit 'Ei' mag komen en hoever deze persoon mag komen. Soms is een bepaalde afstand tot een persoon bewaren prettig en soms wil men een persoon juist dichtbij hebben. Als iemand te dichtbij of ver weg is, wordt dit als onprettig ervaren. De juiste afstand bewaren is dus belangrijk.

Aan de afstand tussen mensen kan soms ook worden afgeleid wat ze van elkaar vinden.

De grootte van de afstand die bewaard wordt is afhankelijk van cultuur en op de relatie tussen die twee mensen. Ook heeft de ene persoon een grote 'Ei' dan een andere persoon. Vrienden staan dicht bij elkaar dan onbekenden.

De ruimte is eivormig omdat de persoonlijke ruimte vlak vóór je kleiner is dan de ruimte naast je en achter je. Iemand kan vlak naast je staan zonder dat je ergens last van hebt, staat iemand vlak voor je neus zal dit heel ongemakkelijk zijn.

In Nederland voelen mensen zich meestal het meest comfortabel wanneer de persoonlijke ruimte (vooral vóór ons) ongeveer één armlengte is. Komt iemand dichterbij stappen we terug. Staat iemand verder weg zal men een stapje naar voren maken.

In een wachtkamer zullen de wachtenden uit elkaar gaan zitten, liefst met een lege stoel ertussen. Pas als het niet anders kan zullen mensen direct naast elkaar gaan zitten.

Iedereen heeft behoefte aan persoonlijke ruimte rond het eigen lichaam, behoefte aan een territorium. Wanneer iemand daar ongevraagd binnenkomt, volgt vaak een afwerende of geïrriteerde reactie. Ongevraagd binnendringen heeft daarom bijna altijd een negatieve invloed op de communicatie.

Bronnen

Hall, Edward T. (1966). *The Hidden Dimension*. Anchor Books.

Argyle, M., & Dean, J. (1965). Eye-contact, distance and affiliation. *Sociometry*, 28(3), 289-304

Gifford, R. (2007). The consequences of living in high-rise buildings. *Architectural Science Review*, 50(1), 2-17.

Verder lezen:

<https://carolineheijmans-psycholoog.nl/carolineheijmans-psycholoog.nl/2017/05/07/hoe-dichtbij-mag-je-komen/>

<https://www.omgevingspsycholoog.nl/persoonlijke-ruimte/>

<https://www.bnnvara.nl/artikelen/waarom-hebben-we-persoonlijke-ruimte>