

Dr. Beeker

Interpersoonlijke afstand

Vorige week kwam ik hem weer tegen, de man met de hond. 's Ochtends wandelen we altijd met de honden en meestal lopen we dan via 'de Paddestoel' naar beneden langs de dijk en dan een rondje. Deze keer liep ik samen met onze dochter en onze drie honden over de dijk en ik zag hem al aankomen. Hoewel het ter plekke een 'uitreng gebied' is en de honden dus los mogen lopen, hebben we ze toch maar aangeliijnd. De man, in lange zwarte jas en met engelse dog, kwam aangelopen en begon meteen weer te fulmineren. Ik heb al eens over hem geschreven, zie ook het stukje over empathie en sympathie op mijn site.

Dat schelden gaat zo ver, dat hij je voor alles wat fout is uitmaakt en uiteindelijk bezwoer hij mij na de gebruikelijke verwensingen om de volgende keer met een mes terug te komen en "dan zou ik het wel beleven". Nou, dat weet u dus alvast voor het geval er straks in de krant staat: 'Arts neergestoken'. Ik heb nog even overwogen aangifte te doen, ik weet waar hij woont, maar wat lost het op...

In ieder geval hij begon dus te schelden, dat we onze honden moesten aanlijnen en dat er wel wat zou zwaaien en dat ik gek ben, enz. Maar de grap was, dat de honden aangeliijnd waren (hoewel niet verplicht dus). Kijk, honden hebben een bepaalde geaccepteerde persoonlijke afstand, net als mensen. Bij onze honden is het altijd opvallend dat die afstand varieert met de staat waarin ze verkeren. Zijn ze aangeliijnd dan is de afstand waarbinnen een andere hond zich niet mag begeven groter (de honden gaan eerder blaffen), dan wanneer ze los lopen. Als onze honden los lopen kunnen ze rustig langs

een andere, niet aangeliijnde, hond lopen zonder dat er onrust ontstaat. Bij mensen is over dit onderwerp al heel wat onderzoek verricht.

De Amerikaanse onderzoeker Edward T. Hall kwam tot de conclusie dat er vier zones bestaan;

- **De intieme zone;** 0-45 cm is de zone waarin alle toenadering als intiem wordt ervaren. Als arts bevind ik mij regelmatig in die zone en daar ben ik me ook van bewust. Een voor mij simpel onderzoek, als bijvoorbeeld naar de longen of het hart luisteren, brengt me in die zone. Voor mijn patiënten is dat niet zo vanzelfsprekend als voor mij. Bij het luisteren naar het hart hoor je daarom altijd gelijk de hartslag toenemen, de patiënt raakt gestrest, omdat ik in zijn/haar intieme zone zit.

Laatst was ik bij de kapper, ik probeer daar zo min mogelijk te komen want met kappers is het altijd zo dat ze je haar willen wassen en als ik ergens slaperig van word, is het wel van dat gewrijf over mijn hoofd, maar ik heb eigenlijk ook geen geduld voor dat geneuzel met een schaar en

een tondeuse. Vroeger deed ik het zelf met de tondeuse en dan had ik gemillimeterd haar, lekker! Maar goed tegenwoordig luister ik naar mijn vrouw en ga ik naar de kapper, en ik vroeg dus aan die kapster; wat vind jij nou eigenlijk leuk aan knippen en hoe voelt het om in de intieme zone van iemand te werken? Schijnbaar is knippen heel leuk werk (maar niet voor mij) en dat gedoe in de intieme zone werd door de kapster wel herkend, ze legde af en toe haar hand op de schouder om meer vertrouwdheid op te wekken. En dat is grappig want dat doe ik ook!

De basis voor het effect van aanraking ligt in ander onderzoek, psychotherapeuten hebben ontdekt dat mensen bij direct contact, in combinatie met een verzoek, eerder geneigd zijn toe te geven. Politieagenten gebruiken deze techniek bij ondervragingen, door heel dicht op de verdachte te gaan zitten zal hij eerder toegeven, ons onderbewuste interpreteert de overschrijding van de 45 cm grens als een noodsituatie en is daarom eerder bereid mee te werken.

- **De persoonlijke zone** 45-120 cm.

Dat is een ruimte die mensen nodig hebben voor zichzelf, op feestjes bijvoorbeeld ga je niet tegen elkaar aan zitten, dat zou als vervelend worden ervaren. Ik had eens een collega die blijkbaar een kleine persoonlijke zone had, als hij met je kwam praten, stond hij altijd net iets te dicht bij. Veel mensen ervaren dat als confrontatie en vervelend, mijn collega kreeg nogal gemakkelijk ruzie met mensen door het betreden van de persoonlijke zone.

- **De sociale zone** 120-360 cm, spreekt eigenlijk voor zich, maar het heeft in ieder geval geen zin om met mensen buiten die zone een gesprek aan te gaan. Dat moet je overschreeuwen of het voelt ongemakkelijk als je gesprekspartner te dicht bij komt. Aan de andere kant is communicatie binnen deze zone voor ons brein een niet persoonlijke vorm van praten, zakelijke gesprekken zoals een sollicitatie bevinden zich altijd in deze zone.

- **De publieke zone** ligt daar buiten en wordt feitelijk begrensd door wat je kunt zien of horen. Het is grappig om zelf eens ervaring op te doen met die zones; op een feestje moet je 120 cm wel kloppen, maar als je op een feestje om je heen kijkt, zie je de verschillen. Let ook op dat mensen die te veel hebben gedronken, zich sneller in de intieme zone begeven!

Mijn vriend met het mes ervaart deze zones dus blijkbaar anders dan ik. Als ik nog op ruim 3 meter afstand ben, begint hij al te schelden. Dat moet betekenen dat zijn persoonlijke zone minstens 3 meter is en zijn intieme zone is misschien ook dan groter? Over de oorsprong daarvan kan je dan nog een tijdje filosoferen, we weten dat die zones zich in de vroegste jeugd ontwikkelen, ook zijn er culturele verschillen. Zou een weinig stabiele opvoeding een grotere zone tot gevolg hebben?

Ik weet het niet, het blijft voer voor speculatie, maar wel boeiend!

Jaco Beeker
info@drbeeker.nl
www.drbeeker.nl

