

Il momento che stiamo vivendo ci sta obbligando a mantenere la distanza fisica gli uni con gli altri..... stiamo parlando di norme “prossemiche”.

Avete mai sentito parlare di PROSSEMICA?

Edward Hall, lo studioso che ha creato questa disciplina la definisce con le seguenti parole: «**studio dell'uso che gli individui fanno dello spazio sociale e personale**».

Hall suggerisce la presenza di 4 zone interpersonali per ognuno di noi: intima, personale, sociale e pubblica. Le persone, in maniera inconsapevole, mantengono con gli altri una distanza che varia, di volta in volta, a seconda del contesto e della natura del rapporto che intercorre. Perché in maniera inconsapevole? Perché la prossemica fa parte del canale **NON verbale** della comunicazione.

Ed è così importante?

La Prossemica è importante quanto la parola... o forse di più! Se si desidera che la nostra comunicazione sia efficace, in ambito personale e lavorativo, è necessario fare attenzione ai segnali (verbali e non) che l'interlocutore invia e porsi a una distanza relazione che l'altro desidera venga mantenuta.

La violazione della distanza dell'altro inficia la comunicazione e l'interazione con l'altro! A quanti di voi è accaduto di sentirsi molto irritati nel momento in cui il proprio interlocutore durante una comunicazione ha iniziato a toccarci ripetutamente?



**Dott.ssa Giorgia Maffioli**

Psicologia clinica e dello sviluppo

Psicoterapeuta ad orientamento integrato

Terapeuta EMDR