

Personal space: Προσωπικός ζωτικός χώρος, μια ισχυρή πυρηνική δύναμη

Personal space: Προσωπικός ζωτικός χώρος, μια ισχυρή πυρηνική δύναμη (συντομευμένο)

Προτείνεται να μελετηθεί σε συνδυασμό με το [Εδώ είναι ο χώρος μου](#) του Jerome Ruiller

Ο καθένας μας έχει την αίσθηση του προσωπικού του χώρου, του χώρου γύρω από το σώμα του, που μπορεί να είναι φυσικός ή κατασκευασμένος. Όταν οι άνθρωποι περιορίστηκαν στις πόλεις περιορίστηκε και ο ζωτικός τους χώρος. Οι άνθρωποι στριμώχτηκαν στον αστικό χώρο με αποτέλεσμα να αλλάξουν οι συνήθειες και η ψυχολογία τους.

Ο ονειρικός χώρος που πλάθουμε στα όνειρά μας είναι ένας φανταστικός χώρος που εύκολα παραμορφώνεται, μεγαλώνει ή μεταβάλλεται.

Ο χώρος των ιδεών ή της λογικής είναι εκεί όπου ο ανθρώπινος νους δημιουργεί έννοιες και τις συνδυάζει λογικά για να πλάσει ιδέες. Είναι ένας μεταφορικός χώρος.

Με την έννοια του μουσικού χώρου εννοούμε τη μουσική που οργανώνεται σε μια σύνθεση και δημιουργεί «χώρο μέσα στον χρόνο». Για κάθε τέχνη υπάρχει και ο αντίστοιχος χώρος: ο θεατρικός χώρος, ο χώρος στον χορό, στο σινεμά, στη λογοτεχνία κ.τ.λ.

Περιοχή στα βάθη του εγκεφάλου μας καθορίζει την αίσθηση του ζωτικού προσωπικού χώρου. Η σιωπηλή γλώσσα έκφρασης των συναισθημάτων, η οποία περιλαμβάνει τη γλώσσα του σώματος, τα μη λεκτικά στοιχεία του λόγου, όπως και τα μηνύματα που εκπέμπονται από το προσωπικό περιβάλλον, αποτελεί την πλέον αρχέγονη, ισχυρή και οικουμενική μορφή επικοινωνίας, ειδικά στις συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις, οι οποίες χαρακτηρίζονται από την αισθητή εξασθένηση του συνειδητού ελέγχου.

[...]

Personal space

Ο προσωπικός ζωτικός χώρος (en: Personal space) του ανθρώπου οριοθετείται από ένα «απωστικό δυναμικό» για άλλους ανθρώπους γύρω του και μέσα σε αυτόν νιώθει ασφαλής. Μέσα στο ζωτικό χώρο οι μη οικείοι άνθρωποι θεωρούνται εύκολα εισβολείς και οι ισορροπίες παύουν εύκολα να είναι ευσταθείς καθώς κυριευόμαστε από το πρωτόγονο αίσθημα του φόβου.

[...]

Μια ψυχική περιοχή

Η έννοια του ζωτικού χώρου δεν περιορίζεται σε ένα χωρικό πλαίσιο, σε ένα ξεχωριστό δωμάτιο, περισσότερο τετραγωνικά όπου μπορεί κανείς να βρεθεί μόνος, αλλά πρόκειται, κυρίως, για μια ψυχολογική έννοια. Πρόκειται για την ανάγκη του ανθρώπου να έχει έναν δικό του, απαραβίαστο χώρο, πάντα μιλώντας με ψυχολογικούς όρους, μια ψυχική περιοχή στην οποία μπορεί κανείς ανενόχλητα να είναι ο εαυτός του και να την αξιολογεί όπως ο ίδιος χρειάζεται κάθε φορά.

Η ψυχολογική διάσταση του ζωτικού χώρου

Ποια είναι όμως η ψυχολογική διάσταση του ζωτικού χώρου; Κάθε άτομο έχει την ανάγκη να κατέχει το δικό του νοητό κουβούκλιο γύρω από τη φυσική του ύπαρξη και να μπορεί ν' απομονώνεται κατά βούληση. Ο άνθρωπος έχει ανάγκη από αυτή την προσωπική του φυσαλίδα που στην ουσία είναι η ελευθερία που απαιτεί κανείς για τον εαυτό του. Οι επιθυμίες και οι φόβοι, αλλά κυρίως η καλλιέργεια του ποιοι είμαστε συντελείται μέσα σε αυτή την ατομική μας φυσαλίδα.

[...]

Τι συμβαίνει όταν παραβιάζεται ο ζωτικός χώρος

Από μικρή ηλικία ο άνθρωπος μαθαίνει να απομονώνεται στη φυσαλίδα του για όσο χρειάζεται προκειμένου να ανασυγκροτηθεί και να νιώσει έτοιμος να επιστρέψει στις καθημερινές δραστηριότητες και καθήκοντά του. Αυτό γίνεται ακόμα και σ' ένα μικρό σπίτι, γιατί τελικά δεν είναι θέμα χώρου, αλλά θέμα ψυχολογικό.

Ο γονιός πρέπει να μάθει να σέβεται την ανάγκη του παιδιού, που διαγράφεται ιδιαίτερα έντονη στην εφηβική ηλικία, για τέτοιου είδους απομόνωση στην προσωπική του φυσαλίδα. Ακόμα και αν από φυσικής πλευράς ο χώρος αυτός είναι ένα μικροσκοπικό εφηβικό δωμάτιο, διακοσμημένο σύμφωνα με τα γούστα του εφήβου και όχι βάσει της γονεϊκής λογοκρισίας, ή αν πρόκειται για το χώρο του κρεβατιού του (σε περίπτωση που μοιράζεται το δωμάτιο) με απομόνωση μέσω των ακουστικών του CD player του, η ψυχική διαδικασία που συντελείται είναι κεφαλαιώδης.

Η ανάγκη αυτή του να κλειστεί κανείς στο κουκούλι του για να επεξεργαστεί βασικά ζητήματα που σχετίζονται με τον εαυτό και την ταυτότητα εκφράζεται στην εφηβεία με τα απαγορευτικά σήματα που κολλάνε οι έφηβοι στην πόρτα του δωματίου τους και με την αμείλικτη περιφρούρηση του προσωπικού τους χώρου. Αν δε μάθει κανείς την έννοια του ζωτικού χώρου από σχετικά μικρή ηλικία, δεν θα ξέρει στη συνέχεια πώς να τον διεκδικήσει, πράγμα που οδηγεί σε προσωπικές και διαπροσωπικές δυσκολίες.

Πηγή: Catisart

Ολόκληρο το κείμενο μπορείτε να το διαβάσετε εδώ:

<https://www.catisart.gr/prosopikos-zotikos-choros-mia-ischyri-pyriniki-dynami/>

Δραστηριότητες

1. Ποιες ανάγκες υπαγορεύουν στον άνθρωπο να έχει έναν προσωπικό, απαραβίαστο ζωτικό χώρο;
2. Να σχολιάσετε τον τίτλο του κειμένου, σε σχέση με το περιεχόμενο και την πρόθεση του συντάκτη.
3. «Οι άνθρωποι στριμώχτηκαν στον αστικό χώρο με αποτέλεσμα να αλλάξουν οι συνήθειες και η ψυχολογία τους». Πώς αντιλαμβάνεστε τη διαπίστωση αυτή; Να αναπτύξετε τις σκέψεις σας, τους προβληματισμούς και τα συναισθήματα που σας δημιουργούνται. (100 - 200 λέξεις)
4. Τι σημαίνει για σένα ο χώρος του ονείρου και τι περιλαμβάνει κατά τη γνώμη σου;
5. Στο κείμενο γίνεται αναφορά στον χώρο του ονείρου, στον χώρο των ιδεών και στον χώρο της τέχνης. Να αναπτύξετε τα δικά σας επιχειρήματα για να υποστηρίξετε την αναγκαιότητα και τη σημασία τους για τη ζωή του ανθρώπου.
6. Γιατί, κατά τη γνώμη σας, ο προσωπικός χώρος ενός εφήβου είναι απαραβίαστος; Τι μπορεί να περιλαμβάνει και τι σημασία έχει για τον έφηβο;
7. Να περιγράψεις τον δικό σου προσωπικό ζωτικό χώρο. Ποια είναι τα χαρακτηριστικά του; Ποια σημασία έχει για σένα; Να αναπτύξεις τις σκέψεις σου στο ημερολόγιό σου (200 - 300 λέξεις).