**Что такое зона личного комфорта и как не дать ее нарушить**



Раньше вы могли читать наши статьи «[Зона комфорта: плюсы и минусы](https://4brain.ru/blog/%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0-%D0%BF%D0%BB%D1%8E%D1%81%D1%8B-%D0%B8-%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%81%D1%8B/)», «[Способы выхода из зоны комфорта](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D0%B2%D1%8B%D1%85%D0%BE%D0%B4%D0%B0-%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/)», «[Как выйти из зоны комфорта](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B2%D1%8B%D0%B9%D1%82%D0%B8-%D0%B8%D0%B7-%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D1%8B-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/)», «[Зона комфорта: выходить нельзя входить](https://4brain.ru/blog/%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/)» и «[Как вырваться из зоны комфорта](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D0%B8%D0%B7-%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D1%8B-%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D1%84%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0/)». Все они посвящены зоне комфорта человека – привычным и комфортным для него условиям, устоявшемуся темпу и образу жизни, а также тому, почему важно уметь из этой зоны выходить, и как это делать.

Но в то же время мы не можем рассматривать эту тему лишь с одной стороны, ведь зона личного комфорта жизненно необходима каждому из нас. Она служит тем пространством, где мы всегда можем уединиться, где всегда будем чувствовать себя в безопасности. И сегодня мы рассмотрим зону личного комфорта именно с этой точки зрения, а также расскажем, как сохранить свое личное пространство от посягательств других людей и воздействия отрицательных внешних факторов.

Зона личного комфорта и ее специфика

Все мы живем в обществе, и нам приходится постоянно взаимодействовать с людьми. Именно по этой причине каждому из нас нужно определенное пространство, где мы всегда сможем побыть наедине с собой, где будем чувствовать себя спокойно и максимально свободно, где нас не смогут побеспокоить, где будем находиться вне чужих манипуляций. Это пространство и называется зоной личного комфорта, и оно является обязательным условием для гармоничной жизни и естественного функционирования психики любого человека.

Случалось ли так, что иногда вам становилось неуютно в толпе людей? Чувствовали ли вы когда-нибудь раздражение, когда кто-нибудь подходил к вам очень близко? Было ли вам неприятно, когда кто-либо брал что-то из ваших вещей или, например, занимал ваше рабочее место или любимое кресло дома?

Думаем, что большинству людей такие ситуации знакомы. И если подобное за собой замечали и вы, вам следует знать, что все это совершенно естественно, ведь стремление сохранить дистанцию и защитить свое личное пространство заложено в самой природе человека.

На бессознательном уровне мы стремимся обезопасить свое Я от любых вторжений, а то, что имеет для нас значение, например, одежда, телефон, компьютер или машина, всегда воспринимается нами в качестве составляющей нашей индивидуальности, посягать на которую не в праве никто.

Готовность же делиться с другими людьми зоной своего комфорта всегда зависит от образа жизни человека и его социального положения. На эту тему у нас есть немного интересных данных: сотрудники научно-исследовательского центра психоанализа при МГУ провели исследования, в результате которых выяснилось, что личное пространство москвичей в 5 раз меньше, нежели жителей провинциальных городов.

Психолог Майя Лагутина говорит, что жителям больших городов приходится расплачиваться за комфорт душевным равновесием. Далеко не каждый способен спокойно воспринимать систематические нарушения зоны своего комфорта, по причине чего многие начинают психологически дистанцироваться от людей вокруг.

Определенные особенности восприятия личного пространства есть и у людей с разными жилищными условиями. Например, личное пространство людей, живущих в коммунальных квартирах так мало, что у них практически отсутствует понимание того, что это пространство вообще может быть. Таким людям очень комфортно стоять в тех же очередях или ездить в автобусах, а скопление людей является для них чуть ли ни гарантией защищенности.

По-разному воспринимают пространство и разные народы. К примеру, у европейцев интимная зона составляет около 25 см, у американцев – 50 см, а представители восточных наций могут комфортно на таком расстоянии общаться с незнакомцами, что для европейцев, в том числе и для жителей России, совершенно неприемлемо. Эти различия, кстати, часто служат причиной недопонимания и даже конфликтных ситуаций между людьми разных национальностей.

Впрочем, давайте отойдем от статистики, и более предметно побеседуем о том, какие существуют границы личного пространства, ведь для понимания психологии защиты зоны личного комфорта это очень важно. Но прежде уделите несколько минут на просмотр этого небольшого видео, где о личном пространстве рассказывает специалист по этикету.

https://youtu.be/pen5U17rt1k

## Границы личного пространства

Личное пространство каждого человека включает в себя две составляющих – физическую и психологическую. Если мы говорим [об общении на уровне невербалики](https://4brain.ru/nlp/neverbalnye-sredstva.php), то границы зоны личного комфорта будут определяться степенью знакомства с тем, с кем мы общаемся, и уровнем доверия к нему. Исходя из этого, есть несколько зон личного пространства:

* **Интимная зона**. Составляет примерно от 15 до 45 см (меньше вытянутой руки). Рассчитана на общение с наиболее близкими людьми: родными, друзьями. При нарушении этой зоны посторонним человеком часто возникает тревога и психологический дискомфорт. Может скакать давление и учащаться пульс.
* **Персональная зона**. Составляет примерно от 50 см до 1,5 м. Рассчитана на общение со знакомыми людьми: коллегами, партнерами, однокурсниками, приятелями. Допускает общение не только на тему дел и задач, но и по поводу личной жизни.
* **Социальная зона**. Составляет примерно от 1,5 до 4 м. Рассчитана на контакты с незнакомцами, способствует чувству психологической защищенности. Нарушать ее не рекомендуется, т.к. реакция других людей на это может быть самая разная – от непонимания до испуга.
* **Публичная зона**. Составляет более 4м. Рассчитана на общение с многочисленными группами людей и аудиторией, подходит для проведения деловых встреч, совещаний, семинаров, лекций, тренингов и т.п.

Если же речь заходит о психологической составляющей зоны личного комфорта, то она представляет собой переменную величину, а влияют на нее индивидуальные характеристики каждого отдельного человека. На психологические границы могут воздействовать следующие показатели:

* [Тип характера](https://4brain.ru/blog/%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80-%D0%B8-%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82/). Как вы знаете, есть экстраверты и интроверты. Первые – открыты и с легкостью могут делиться своим личным пространством с окружающими, даже с незнакомцами. Из-за особенностей своего характера они часто и сами нарушают зону комфорта тех, с кем общаются. А интроверты, напротив, являются более закрытыми, и им более комфортно сохранять с людьми дистанцию. Они не любят, когда нарушают их личное пространство, и сами не вторгаются в пространство окружающих.
* **Уровень уверенности в себе**. Уверенные в себе люди почти никогда не нарушают личного пространства других людей (не подходят слишком близко, не проверяют смс и электронные письма мужей и жен, соблюдают такт в общении и т.д.). Неуверенные [люди с низкой самооценкой](https://4brain.ru/blog/%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B8/), наоборот, чаще нарушают зону комфорта окружающих, а также позволяют вторгаться в свою собственную зону, будучи не в силах психологически защититься.
* **Место жительства**. Люди, живущие в больших городах и подвергающиеся воздействию социальных стрессов (давлению большого количества людей), отличаются более узкими границами личного пространства. Говоря иначе, чтобы чувствовать себя комфортно, им нужно больше «свободного» места вокруг себя. А у людей, живущих в небольших населенных пунктах, где почти все друг с другом знакомы, границы личного пространства шире, и они более спокойно воспринимают, когда кто-то находится слишком близко к ним.
* **Семья**. Есть семьи, где понятие личного пространства практически полностью отсутствует. Воспитываясь в таких условиях, люди привыкают к откровенному общению, вследствие чего границы их личного пространства более широки. Но в ряде случаев люди, выросшие в таких семьях, могут небрежно вторгаться в пространство окружающих, совершенно с ними не считаясь. Есть семьи, где принято соблюдать этикет и чувство такта. Дети из таких семей обладают более узкими границами зоны личного комфорта, никогда не будут «без спроса» нарушать личное пространство других.
* **Культура**. Культурные и национальные особенности тоже серьезно влияют на границы личного пространства. Например, в восточных и некоторых азиатских странах допустимо общаться, находясь почти вплотную к собеседнику. В странах Европы и, например, в США это будет считаться верхом неприличия, т.к. традиции и особенности культуры там совершенно иные.

Важно отметить, что далеко не всегда вторжение в личное пространство служит показателем того, что на вас совершается психологическая атака. Так, человек может быть представителем другой культуры или просто не иметь понятия о том, что такое зона личного комфорта. Но есть и люди, которые нарушают эти границы намеренно, преследуя цель самоутвердиться, подавить, оскорбить, испортить настроение, показать, кто здесь «хозяин» и т.д.

Нарушение личного пространства может выражаться в разных формах. Одни слишком близко подходят или начинают разговоры на неуместные темы, другие спокойно берут чужие вещи и захламляют чужое рабочее место, третьи могут схватить за рукав или положить на плечо руку, начать размахивать руками или грозно нависать над столом. Вариантов множество.

Но не имеет никакого значения, нарушает кто-то зону вашего личного комфорта по незнанию или же сознательно хочет вывести вас из себя или напугать, вы обязательно должны уметь защищать себя и свое личное пространство. Несмотря на то, что в большинстве случаев сохранить границы вы будете стремиться подсознательно, есть несколько эффективных приемов, которые помогут вам сделать это более успешно.

## Как не дать нарушить личное пространство



Вопрос определения и сохранения границ зоны личного комфорта имеет огромное значение, т.к. от этого зависит наш психологический комфорт и безопасность. Способность к такой защите может не просто придать нам спокойствия, когда мы едем с незнакомцем в лифте или втискиваемся в час-пик в переполненный вагон метро, но и обезопасить от «фокусов» карманников, «гипнотизеров», фроттеристов и других любителей больших скоплений людей.

Следовать представленным ниже рекомендациям очень просто, именно простотой во многом и обусловлена их эффективность:

* Если кто-то незнакомый пытается вторгнуться в вашу персональную или интимную зону, примите защитную позу. Сделайте пару шагов назад, скрестите на груди руки, выдвиньте вперед одну ногу. Ваш оппонент не только увидит, но и невербально почувствует, что вы не желаете подпускать его близко к себе.
* Когда кто-то пытается на вас давить, вторгаясь в личное пространство, можете применить контратакующий прием. Подойдите ближе, поставьте руки на бедра или пояс, немного наклоните корпус вперед, уверенно посмотрите оппоненту в глаза и спросите, что ему нужно. Вероятнее всего, человек сам поспешит ретироваться.
* Если на работе кто-то пытается нарушить зону вашего комфорта, постоянно помещая что-то на ваш стол или занимая кресло, создайте естественные преграды. Можно поставить по краям стола папки, положить несколько книг и даже повесить небольшой плакат на стену. Чем более индивидуализировано будет ваше рабочее место, тем меньше желания будет у других людей на него посягать.
* Когда находитесь в толпе людей, никогда не суетитесь и не спешите. Отойдите подальше от основного потока, идите чуть медленнее или быстрее. Если это невозможно, обхватите свои вещи двумя руками и несите их перед собой. Это позволит вам заполучить немного дополнительного пространства, в которое никто не сможет втиснуться.
* Не забывайте, что нужно [уметь отказывать](https://4brain.ru/blog/%D1%83%D1%87%D0%B8%D0%BC%D1%81%D1%8F-%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B0%D0%B7%D1%8B%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C-9-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8B%D1%85-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B2/) другим людям, в том числе даже самым близким. Слово «нет» автоматически указывает на то, что вы имеете право делать выбор и решать, что принимать, а что – нет. А это уже само по себе определяет границы вашего личного пространства в психологическом плане.
* Помните о своем времени. У вас всегда должно оставаться хотя бы несколько часов в день, когда вы занимаетесь своими хобби и тем, что вам интересно. Самореализация [придает уверенности в себе](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%83%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8-%D0%B2-%D1%81%D0%B5%D0%B1%D0%B5/) и своих силах, а время «для себя» позволяет упорядочить мысли. Вторгнуться в личное пространство уверенного человека с порядком в голове очень сложно.
* Если речь идет о семейных отношениях, то обязательно создайте в доме уголок для себя – где будет находиться то, что принадлежит лично вам, и куда не имеет доступа никто, кроме вас. От наличия в доме своего физического пространства для себя и домочадцев зависит психологический климат в семье и даже гармония в отношениях.
* Когда, общаясь с кем-то, вы замечаете, что человек слишком к вам приближается, скажите ему прямым текстом, чтобы он сохранял дистанцию. Объясните, что вам некомфортно, когда кто-то вторгается в зону вашего личного комфорта, а также укажите на то, что оптимальное расстояние способствует плодотворному диалогу.
* Не обсуждайте личные проблемы с малознакомыми людьми. Доверительные беседы можно вести только с теми, кому вы доверяете. В противном случае оппонент сможет легко нарушить ваше личное пространство, использовав против вас личную информацию – то, что может вас задеть и выбить из колеи.
* Некоторые люди нарушают границы личного пространства намеренно – чтобы спровоцировать. Если вы столкнулись с таким поведением, старайтесь не отвечать на провокации. Стремитесь к сохранению спокойствия и самоконтролю, увеличивайте дистанцию, оставайтесь равнодушны (до тех пор, пока это возможно, по крайней мере).
* Когда хочется отгородиться от людей в общественных местах, используйте простой прием: возьмите книгу или газету (смартфон или планшет) и погрузитесь в чтение. Это создаст и визуальную, и психологическую преграду между вами и окружающими. Этой хитростью, кстати, очень удобно пользовать в общественном транспорте.
* Общаясь с незнакомыми людьми, заблаговременно пресекайте вероятность нарушения границ личного пространства. Никогда не сокращайте физическую и психологическую дистанцию до того, как узнаете человека достаточно хорошо. Иначе вы рискуете быть, во-первых, неправильно понятым (ваши действия могут неверно истолковать), а во-вторых, стать жертвой нарушения границ со стороны оппонента.

И еще несколько рекомендаций психологического характера. Нарушение зоны личного комфорта часто происходит посредством давления на [чувство вины](https://4brain.ru/blog/%D1%87%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE-%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D1%8B/) или жалости, фамильярного общения или необоснованной критики. Чтобы защититься от этого, нужно уметь применять способы психологической защиты, такие как:

* не брать на себя лишней ответственности;
* не давать ненужных обещаний;
* не давать делать из себя козла отпущения;
* не стараться быть хорошим для всех и каждого;
* [правильно работать с критикой](https://4brain.ru/blog/%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0-%D1%81-%D0%BA%D1%80%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B9/);
* использовать [приемы против манипуляции](https://4brain.ru/blog/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8-%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D1%8B-%D0%BE%D1%82-%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BF%D1%83%D0%BB%D1%8F%D1%86%D0%B8%D0%B8/).

Однако в жизни часто случается так, что держаться от людей подальше просто не получается, и посторонние своими взглядами, беседами и телами буквально вторгаются в наше личное пространство. Но даже здесь мы можем повлиять на ситуацию – смягчить эти вторжения и сделать их для себя не такими раздражающими и неприятными. Для этого тоже есть несколько приемов:

* Чтобы защититься от окружающих, можно обозначить четкие границы. К примеру, в метро или автобусе вы можете встать спиной – наиболее уязвимой частью тела – к стене вагона, поставить между собой и попутчиками сумку, рюкзак или зонт. А если кто-то начинает вас пристально рассматривать, без стеснения посмотрите в упор ему в глаза несколько секунд, а затем продолжайте заниматься своими делами.
* Если люди начинают ограничивать свободу вашего передвижения или спокойствия (в том же транспорте или где-то в кинотеатре или торговом центре), наденьте наушники. Желательно, правда, чтобы они были большими, а не незаметными вкладышами. В принципе, можно даже не включать сам плеер. Главное – создать визуальную помеху контакту. Если же хочется абстрагироваться от происходящего максимально, смело включайте музыку, но не забывайте оставаться внимательными к тому, что творится вокруг.
* Когда вы замечаете, что человек в общественном месте все равно продолжает нарушать границы вашего личного пространства, можно использовать книгу или газету более «радикальным» способом – поставив ребром и уперев между собой и нарушителем ваших границ. Подобным образом легко использовать и рюкзак, зонт, сумку. Но смотрите, чтобы никто не попытался залезть в карман сумки или рюкзака.
* Наконец, если вам приходится пробираться среди толпы людей, обхватите снизу сумку или рюкзак руками перед собой и идите вперед. Такой жест будет выглядеть вполне естественным, но в то же время ваши локти будут направлены вперед, отчего люди сами будут пытаться уйти с вашего пути. В крайнем случае (если ничего нет под рукой) можете скрестить руки перед собой, что будет действовать на окружающих примерно так же.

Этих советов вполне хватит, чтобы начать овладевать приемами сохранения границ личного пространства. Безусловно, здесь есть много нюансов, в особенности тех, что касаются защиты психологических границ, и в частности сохранения личного пространства в семье и отношениях, но эти вопросы мы рассмотрим в одной из будущих статей.

В заключение лишь добавим, что вы должны не только уметь сохранять свое личное пространство, но и сами соблюдать дистанцию. У каждого человека есть своя зона личного комфорта, и узнать, насколько она велика или мала, можно, лишь узнав ближе самого человека. Поэтому в общении соблюдайте золотое правило: приближаться к людям, как физически, так и психологически, необходимо пошагово.

Чем ближе вы с кем-то знакомы, чем теплее ваши отношения, тем больше вы можете сокращать дистанцию. Помните, что зона личного комфорта – это зона покоя и безопасности личности. Не позволяйте никому нарушать свои границы, и сами не нарушайте чужие. Это позволит вам внести в жизнь и общение чуть больше гармонии и понимания.

Теперь немного отвлекитесь от чтения и послушайте, что говорит о личном пространстве психолог Ольга Амельяненко. Думаем, что из этой беседы вы тоже сможете почерпнуть для себя кое-что интересное.

https://youtu.be/AQbYZLuIWSU