

KIỂM SOÁT KHÔNG GIAN XUNG QUANH CƠ THỂ

Nguyễn Thị Phương Hoa
Viện Tâm lý học.

Việc kiểm soát không gian xung quanh cơ thể của mỗi người cũng mang những thông điệp giao tiếp nhất định. Liên quan đến kiểm soát không gian, con người thường có hai hành vi sau: giữ khoảng cách và giữ lãnh thổ.

Trong giao tiếp, mỗi người sẽ giữ thân thể mình cách thân thể của đối tượng giao tiếp ở một khoảng cách nhất định, tùy theo tính chất mối quan hệ giữa họ. Trên thực tế, những khoảng cách này cũng thay đổi ít nhiều phụ thuộc vào văn hoá của từng dân tộc, từng quốc gia. Bốn khoảng cách sau được rút ra từ những nghiên cứu ở phương Tây:

- Khoảng cách công cộng, là vùng không gian giữa những người xa lạ. Nó tạo cảm giác an toàn cho những người xa lạ ở những nơi công cộng. Đây là vùng không gian xung quanh cơ thể với bán kính khoảng 3,5m - 7,5m.

- Khoảng cách xã hội, là vùng không gian khi chúng ta trao đổi với những người lạ. Bán kính của nó khoảng 1m - 3,5m. Ví dụ, ta giữ khoảng cách này khi nhờ một người lạ chỉ đường.

- Khoảng cách cá nhân, là vùng không gian giao tiếp giữa những người đồng địa vị như đồng nghiệp, bạn bè... Người ta hay sử dụng những khoảng cách này trong những cuộc dạ hội, những cuộc liên hoan bạn bè. Khoảng cách này bắt đầu thuộc lĩnh vực riêng tư, bán kính của nó từ 0,5m - 1m.

- Khoảng cách thân mật, là vùng không gian giao tiếp giữa bố mẹ và con cái, giữa những đôi bạn thân, giữa những người đang yêu, giữa vợ chồng... Con người coi đây là vùng thuộc quyền sở hữu của mình và bảo vệ cẩn thận. Không phải bất cứ ai cũng có thể xâm nhập vùng này. Bán kính của vùng này khoảng 0,5m. Trong vùng này còn có một số tiểu vùng mà muốn xâm nhập chỉ có cách tiếp xúc bằng thân thể - "vùng siêu thân mật" ⁽¹⁾.

Muốn mọi người cảm thấy thoải mái khi giao tiếp với bạn, bạn nên giữ khoảng cách thích hợp với họ, tùy mối quan hệ, tùy hoàn cảnh. Lần đầu gặp gỡ ai đó, bạn không nên quá gần gũi, xâm phạm vào vùng thân mật của người kia. Người quản lý với nhân viên dưới quyền khi đi công tác cùng nhau, hay thầy giáo với học sinh khi cùng đi picnic, có thể xâm nhập vào vùng cá nhân hoặc thân mật của nhau. Song, ở công ty, ở trường học, nhà quản lý, thầy giáo sẽ giữ khoảng cách xã hội với người kia, người kia cũng không nên vi phạm.

Tuy nhiên, việc giữ một khoảng cách như thế nào còn phụ thuộc vào tình huống giao tiếp và tính cách của mỗi người. Chẳng hạn, trong khi chen chúc ở những nơi công cộng như trong thang máy, trên xe buýt... việc xâm nhập vào vùng thân mật là điều khó tránh khỏi. Hay khi có một điều quan tâm chung như có một vụ tai nạn trên đường, mọi người xúm lại, việc giữ khoảng cách có thể tạm quên trong chốc lát... Hay những người cởi mở thường có một khoảng cách hẹp hơn những người khác, nên khi nói chuyện họ có xu hướng đứng gần với đối tượng giao tiếp của mình hơn. Trong thực tế, việc giữ khoảng cách được chúng ta thực hiện một cách tự động trong nhiều trường hợp. Điều này thể hiện rõ khi bạn đi vào một cuộc mít tinh, một cuộc hội thảo mà ở đó toàn người lạ, bạn thường chọn chỗ ngồi không quá gần người đến trước. Nếu một người đến trước ngồi ở dãy ghế này, bạn thường ngồi dãy ghế khác, hoặc ngồi cùng dãy với người kia, nhưng ở đầu kia. Trong trường hợp chật chội, không tránh khỏi sự vi phạm vùng thân mật như trong thang máy, trên xe buýt, người ta thường giữ khoảng cách bằng cách thu người lại, phớt tỉnh, tránh tiếp xúc bằng mắt...

Không chỉ con vật mới giữ lãnh thổ và đánh dấu lãnh thổ, con người cũng vậy, nhưng bằng cách kín đáo và ý nhị hơn. "Lãnh thổ" ở đây được hiểu là "khoảng không gian con người cho là của mình" ⁽¹⁾. Con người coi diện tích mà mình sở hữu hay khoảng không gian riêng mà mình sử dụng như "lãnh thổ" riêng biệt và họ không thích người lạ tự tiện xâm nhập vào các khu vực đó.

"Những vật như ngôi nhà riêng, văn phòng, xe hơi là lãnh thổ có ranh giới qui định rõ ràng dưới dạng bức tường, cái cổng, hàng rào và cánh cửa" ⁽¹⁾. Nhưng trong mỗi lãnh thổ đó lại có thể có vài "tiểu lãnh thổ" (góc cá nhân). Ví dụ, mỗi người trong gia đình đều có những góc cá nhân là phòng riêng của mình. Ngoài ra, phụ nữ ở nhà có "tiểu lãnh thổ" riêng của mình như nhà bếp. Họ sẽ rất khó chịu khi người khác bày bừa trong bếp hoặc sắp xếp lại vị trí các dụng cụ làm bếp. Người chủ gia đình thường có "chiếc ghế yêu thích của mình" ⁽¹⁾. Những chỗ này được chủ nhân đánh dấu bằng cách thường xuyên ngồi vào chỗ đó, hay đặt đồ vật của mình (như tờ báo) lên đó. Họ rất không thoải mái khi bị người khác chiếm mất chỗ đó. Nhà lãnh đạo trang trí cái bàn làm việc của mình bằng một chiếc gạt tàn thuốc lá, cái bút, cái chặn giấy đắt tiền

hay một chậu cảnh nho nhỏ. Đó cũng là cách đánh dấu "tiểu lãnh thổ" của họ. Độc giả đến thư viện giữ chỗ của mình bằng việc để sách hoặc đồ dùng cá nhân của mình ở đó. Vì vậy, khi đến nhà ai đó, nếu không muốn chủ nhà cảm thấy khó chịu với mình, bạn hãy cẩn thận kéo ngồi nhầm vào vị trí mà người đó ưa thích. Tốt nhất là bạn để chủ nhà ngồi xuống trước. Khi vào phòng của những người lãnh đạo, bạn cũng không nên vi phạm góc cá nhân của họ như ngồi vào ghế, hay tùy ý xem xét, đụng chạm vào những đồ vật đặt trên bàn.

Tóm lại, giữ khoảng cách và đánh dấu "lãnh thổ" cũng là một cách chuyển thông điệp trong giao tiếp. Hiểu ý nghĩa các hành vi đó, bạn có thể hiểu tâm trạng, thái độ của đối tượng giao tiếp. Từ đó có cách ứng xử thích hợp, góp phần thành công trong giao tiếp.

Tài liệu tham khảo

1. Allan Pease (2001). *Ngôn ngữ cử chỉ*. Người dịch Nguyễn Hữu Thành, NXB Văn Nghệ, Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Bộ sách 10 vạn câu hỏi vì sao ? *Tâm lý học - Sinh lý học*. Biên dịch Nguyễn Văn Thi, NXB Khoa học và Kỹ thuật, Hà Nội.
3. Trần Anh Thụ. *Bài giảng về giao tiếp*.