

## Metodika k tématu 6

### Intimní zóna a budování vztahu

Člověk, i když si to neuvědomuje, si střeží své teritorium. Každý má svůj intimní prostor jinak velký, všichni však prožívají stres při jeho narušení. Je to jakási pomyslná bublina, která nám slouží jako bezpečné, ochranné pásmo. Tento prostor nemáme pod kontrolou očí, pustíme tam proto jen toho, komu věříme. Pronikne-li do naší intimní zóny nezvaný host, tělo se cítí ohroženo a spustí obranné mechanismy – svaly se napnou k útoku či útěku, zrychlí se dech a tep.

### Každý má čtyři zóny

#### **intimní zóna** – do 50 cm

- pouštíme tam jen nejbližší – partnery, děti, členy rodiny

#### **osobní zóna** - 50 až 120 cm

- komunikace s přáteli

#### **společenská zóna** - od 120 cm

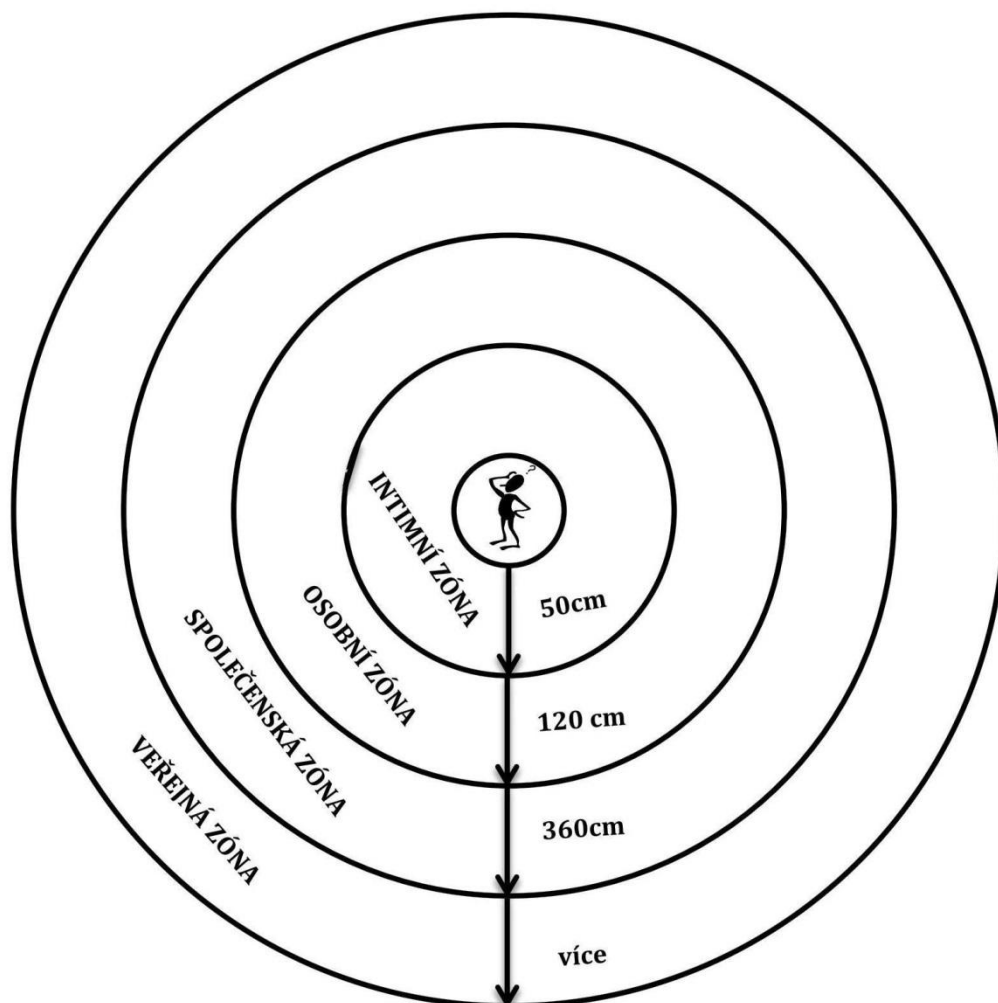
- pracovní schůzky, rozhovor s nařízenými

#### **veřejná zóna** – začíná za hranicí 360 cm

- vystoupení na veřejnosti, letmé setkání s cizími lidmi

Konkrétní **hranice osobních zón** ovlivňuje několik faktorů:

- **jakého druhu je váš vztah** - zamilovaná dvojice je na první pohled lehce identifikovatelná vzájemným zasahováním do osobní i intimní zóny, obchodník a jeho zákazník si od sebe vždy budou držet určitý odstup a cizího člověk si budete držet vždycky alespoň pár metrů od sebe.
- **osobnostní typy**- někteří lidé si raději drží obecně větší odstup, jiní jsou naopak od přírody vřelejší. Zejména ženy mají při rozhovoru mezi sebou tendenci ke zkracování vzdáleností.
- **kulturní rozdíly**- u osobních zón je zřejmá poměrně vysoká kulturní různorodost. Například Japonci při společenském styku celkem běžně zasahují do osobní zóny a Evropan tak může mít pocit, že se na něho příliš lepí. Podobná „dotěrnost“ platí pro Araby. Takoví Britové či Francouzi, ale i Češi, jsou i při obyčejném podání ruky mnohem odtažitější.
- **věk**- čím starší člověk, tím si zachovává větší odstup. Naopak mladší lidé jsou zvyklí udržovat mezi sebou kratší vzdálenosti.
- **městský nebo venkovský člověk** - ve městech si musejí lidé zvyknout na méně místa a nutnost sdílení prostoru s ostatními. Člověk z velkoměsta tak bude mít osobní zóny o něco užší, než někdo, kdo prožil celý život na venkově.



a) Hovoříme-li o řeči těla, je vhodné si vzájemně vyzkoušet nácvik hranic a ukázat si, že existuje u každého intimní zóna.

Účastníci vytvoří dvojice (první varianta stejného pohlaví, druhá varianta opačného pohlaví). Stoupnou si od sebe tři metry a přibližují se. Soustředí se na to, co prožívají – kdy začíná být blízkost druhého nepříjemná a kdy vám připadá blízkost druhého až agresivní.

Následně se diskutuje o pocitech.

Závěr:

Ve vztahu je třeba vytvořit si hranice. Jak sdělit druhému svou hranici ve fyzickém kontaktu? Prolamovat se do intimní zóny druhého není společenské, ale ani to není správné. Je třeba respektovat intimitu druhého.

Zároveň je třeba vnímat, že čím hlubší je vztah s druhým člověkem, tím blíže může být.