

LA DIMENSIÓN OCULTA – Cap. X

Edward T. Hall

LAS DISTANCIAS EN EL HOMBRE

Las aves y los mamíferos no sólo poseen unos territorios que ocupan y defienden frente a los de su propia clase, sino que, además, tienen una serie de distancias uniformes que mantienen guardando una cierta separación los unos de los otros. Hediger las ha clasificado, denominándolas distancia de huida, distancia crítica y distancias personal y social. También el hombre tiene una manera uniforme de manejar la distancia que le separa de sus congéneres. Con muy pocas excepciones, la distancia de huida y la distancia crítica han sido eliminadas de las reacciones humanas. Las distancias personal y social, en cambio, es obvio que se siguen haciendo presentes todavía.

¿Cuántas son las distancias características del ser humano y cómo las distinguimos? ¿Qué es lo que diferencia una distancia de la otra? Al principio, cuando inicié mi investigación en torno a las distancias en el hombre, la respuesta a estas preguntas no resultaba terminante ni fácil. No obstante, de forma gradual, comenzaron a acumularse pruebas que evidenciaban que la regularidad de distancias observadas en los seres humanos es consecuencia de modificaciones sensoriales.

Un fuerte corriente de información acerca de la distancia que separa a dos personas viene constituida por el tono de voz. Trabajando en colaboración con el experto en lingüística George Trager, comencé a observar las modificaciones de la voz que se relacionan con los cambios de distancia. Puesto que el susurro se emplea cuando los sujetos están muy cerca uno del otro y el grito para superar las grandes distancias. Trager y yo nos planteamos esta pregunta: ¿Cuántas modificaciones y gradaciones vocales se comprenden entre estos dos límites extremos? El procedimiento que empleamos para tratar de descubrir los distintos grados de la escala fue muy simple: mientras Trager permanecía en pie e inmóvil, yo le iba hablando desde diferentes distancias. Cuando ambos coincidíamos en estimar que se había producido un cambio vocal, medíamos la distancia que nos separaba y anotábamos las condiciones que concurrían, haciendo una descripción general de la situación. Como resultado de estas experiencias dedujimos la existencia de las ocho distancias descritas el final del capítulo X de mi obra *The Silent Language*.

Las observaciones que ulteriormente he tenido ocasión de hacer, respecto del ser humano en determinadas situaciones sociales, me han convencido de que esa estratificación en ocho distancias era demasiado compleja. Cuatro resultan suficientes, las cuatro que he denominado íntima, personal, social y pública, cada una de ellas con dos fases: próxima y remota. Al elegir estas denominaciones procedí con deliberada intención. No sólo influido por el trabajo de Hediger con animales, para indicar la continuidad que existe entre *infra*-cultura y cultura, sino también con el deseo de proporcionar una clave en cuanto a los tipos de actividades y relaciones características de cada una de estas distancias, para procurar que sus denominaciones se asocien mentalmente con ciertos inventarios específicos de relaciones y actividades. En este punto debemos hacer notar que un factor decisivo de la distancia que se emplea en cada ocasión viene constituido por el sentimiento o sensación que experimenta en ese momento cada una de las personas implicadas respecto de la otra. Así, por ejemplo, las personas que se muestran muy irritadas, enérgicas o categóricas respecto de lo que están haciendo, tienden a acercarse mucho al interlocutor o destinatario de su énfasis, “elevando el volumen de la voz” hasta llegar a gritar. De manera semejante –cualquier mujer puede dar fe de ello-, uno de los primeros signos de que el hombre comienza a sentirse enamorado o atraído por ella es su movimiento de aproximación física. Si la mujer no experimenta sentimientos análogos, lo señala mediante un movimiento de retroceso.

DISTANCIA ÍNTIMA.

A distancia íntima la presencia de la otra persona resulta inconfundible y, a veces, abrumadora debido a la gran intensidad o elevación de los estímulos sensoriales recibidos. La vista (a menudo con visión distorsionada), el olfato, el calor del cuerpo del otro, el sonido, el olor y la sensación del aliento ajeno, son factores que, combinados, señalan de manera inconfundible un grado de verdadera intrincación o “envolvimiento” con otro cuerpo.

Distancia íntima: fase próxima.

Esta es la distancia a que tienen lugar los actos amorosos, los de lucha, los de consuelo y los de protección y afecto. El contacto físico, o un grado elevado de posibilidad de que el mismo se produzca, se refleja de modo preponderante en la conciencia de ambas personas. El empleo de los receptores a distancia se reduce considerablemente, exceptuados el olfato y la sensación que capta el calor irradiado, sentidos ambos cuya actividad crece y se agudiza. En la fase de máximo contacto los músculos y la piel entran en comunicación directa. La pelvis, los músculos y la cabeza pueden entrar en juego; los brazos pueden estrechar al otro cuerpo. La visión del otro se hace borrosa, excepto quizá respecto de los contornos o límites exteriores. Cuando la visión es posible dentro de esta situación íntima –como ocurre cuando se acaricia al niño- la imagen resulta muy ampliada y estimula toda la retina o gran parte de la misma. Es extraordinario el detalle con que se puede ver a esta distancia. La captación del detalle y la contracción de los músculos oculares que producen el bizqueo proporcionan una experiencia visual que no puede confundirse con la producida a cualquier otra distancia. A distancia íntima la vocalización o expresión verbal juega un papel muy pequeño en el proceso de comunicación, que se mantiene principalmente a través de otros canales. Cualquier susurro produce el efecto de aumentar la distancia. La vocalización que de hecho se produce es en gran parte involuntaria.

Distancia íntima: fase remota. (Distancia: de 15 a 50 cm)

Cabezas, muslos y pelvis no entran fácilmente en contacto mutuo, pero las manos pueden alcanzar y coger las extremidades del otro. La cabeza se ve a tamaño ampliado y sus rasgos quedan distorsionados. Una característica importante de esta distancia para los norteamericanos es la posibilidad de enfocar fácilmente la vista. A distancia comprendida entre 15 y 23 centímetros, el iris del ojo de la otra persona se ve aumentado respecto de su tamaño real. Las pequeñas venillas de la esclerótica se perciben con claridad, los poros cutáneos se ven ampliados. Queda comprendida dentro de la zona de visión clara (15ª) la parte superior o la inferior del rostro, que se percibe también aumentada. La nariz se ve más larga y puede parecer distorsionada, al igual que ocurre con otros rasgos faciales, labios, dientes y lengua. La visión periférica (de 30° a 180°) comprende el contorno de la cabeza y los hombros y, frecuentemente, también las manos.

Gran parte del malestar o incomodidad que los norteamericanos experimentan cuando algún extraño se encuentra indebidamente dentro de su esfera íntima se expresa en forma de distorsión del sistema visual. Uno de los sujetos de mis entrevistas manifestó que “esa gente se acerca tanto que uno acaba bizco, y eso me pone realmente nervioso; colocan la cara tan cerca de uno que se siente algo así como si estuvieran metidos dentro de uno”. En el punto en que se pierde el enfoque correcto se experimenta la desagradable sensación muscular de estar poniéndose bizco al tener que mirar tan de cerca. Expresiones tales como “quíteme la mirada de encima” o “me metía el puño en la mismísima nariz” vienen a expresar la forma en que muchos norteamericanos perciben las fronteras de su propio cuerpo.

Entre los 25 y 50 centímetros de distancia se emplea la voz, pero manteniéndola normalmente en un tono muy bajo, sin pasar, incluso, del susurro. El lingüista Martín Joos describe así este hecho: “Una expresión íntima evita sutilmente tener que dar al destinatario información del mundo exterior a la piel del que habla. Se trata sencillamente, de recordarle (más que de informarle) de algún sentimiento... o sensación que surge en el interior del que habla”. Se puede detectar el calor y el olor del aliento de la otra persona, incluso aunque no se dirija directamente la respiración al rostro del sujeto. Algunos individuos comienzan a sentir a esa distancia la pérdida o incremento del calor en el cuerpo del otro.

DISTANCIA PERSONAL

“Distancia personal” es la expresión originalmente utilizada por Hediger para designar aquella que normalmente separa entre sí a los miembros de una misma especie no gregaria. Se la puede concebir como formando una pequeña esfera o burbuja protectora que el organismo mantiene a su alrededor, interponiéndola entre él y los demás.

Distancia personal: fase próxima. (Distancia: de 50 a 70 cm).

La sensación cinestésica de proximidad deriva, en parte, de las posibilidades que existan para cada partícipe de alcanzar al otro con sus extremidades. A esta distancia se puede sujetar o asir a la otra persona. Ya no se produce distorsión visual de los rasgos faciales del otro. Sin embargo, se nota una

cierta retroacción de los músculos que controlan los ojos. El lector puede experimentar este efecto por sí mismo si mira a un objeto que se encuentre a una distancia comprendida entre 55 y 90 centímetros, prestando atención a los músculos que rodean sus globos oculares. Se notará el tirón que los mismos tienen que dar para mantener a los ojos con la mirada fija en un solo punto, de forma que la imagen obtenida por ambos permanezca coherente. El esfuerzo que los músculos realizan para conseguir esa imagen única coherente puede apreciarse, pues equivale a ese otro esfuerzo, si se presiona suavemente con la punta de un dedo en el párpado inferior hasta conseguir un cierto desplazamiento del globo ocular. Un ángulo visual de 15° abarca por entero la parte inferior o superior del rostro de la otra persona, que se verá con excepcional claridad. Las superficies planas y redondeadas de la cara resultan acentuadas; la nariz se proyecta hacia delante y las orejas parecen retroceder; el fino vello del rostro, las pestañas y los poros de la piel son claramente visibles. Resulta particularmente pronunciada la cualidad tridimensional de los objetos, que se perciben con un relieve y forma distintos a los correspondientes a otras distancias. La contextura de las superficies se hace también muy prominente, diferenciándose nítidamente unas texturas de las otras. La situación relativa de dos personas nos marca la relación que entre ellas existe o lo que recíprocamente sienten la una por la otra, o incluso ambas cosas a la vez. La esposa puede permanecer impunemente dentro del círculo de la zona personal próxima del marido; la cosa sería completamente distinta si se tratase de cualquier mujer.

Distancia personal: fase remota (Distancia de 70 cm a 1,20 m).

La fase remota de la distancia personal viene a corresponder a aquella en que se mantiene al otro al alcance de la mano con el brazo extendido. Comprende un intervalo espacial que arranca del punto preciso en que el otro queda fuera de nuestro alcance al tacto y que termina en el punto en que ambas personas pueden tocarse la punta de los dedos si las dos extienden los brazos. Constituye el límite de la dominación física en sentido estricto y material. A partir de esta distancia ya no se puede fácilmente “ponerle la mano encima” a otra persona. Dentro de esta distancia se pueden tratar y discutir temas de interés común para ambas partes. La cabeza se percibe en su tamaño normal y todavía son visibles con claridad los detalles del rostro de la otra persona. Se pueden apreciar con facilidad y claridad el cutis, las canas, las manchas de la dentadura, la “somnolencia” en los párpados, los lunares, las pequeñas arrugas del rostro o una mancha en el vestido. La visión foveal tan solo abarca un área equivalente a la punta de la nariz o a un ojo, de manera que la mirada tiene que desplazarse recorriendo el rostro para captar su detalle (el punto o puntos a que la mirada se dirige es una cuestión que depende estrictamente del condicionamiento cultural). El ángulo visual de visión clara (15°) abarca la parte superior o la inferior de la cara, mientras que la visión periférica (ángulo de 180°) comprende las manos y todo el cuerpo de una persona sentada. Se detecta el movimiento de las manos, pero no se pueden contar los dedos. El tono de voz, en cuanto a su elevación, es moderado. No resulta perceptible el calor corporal ajeno. Si bien respecto de los sujetos norteamericanos a esta distancia el olfato ya no entra en juego, para muchos otros pueblos puede darse el hecho del uso de colonias y perfumes para crear una “burbuja” olfativa perceptible a tal distancia. A veces puede que se llegue a percibir el olor del aliento, mas lo corriente será que se procure respirar en dirección distinta a la persona que tenemos enfrente, y así se educa, por lo general, a los norteamericanos.

DISTANCIA SOCIAL

En palabras de uno de los sujetos de mis entrevistas, la frontera que separa la fase remota de la distancia personal de la fase próxima de la distancia social marca el “límite de la dominación”. El detalle visual íntimo del rostro ya no se percibe y nadie toca ni espera tocar a la otra persona, a menos que se haga un esfuerzo especial. El tono de la voz es el normal entre norteamericanos. Hay pocas modificaciones de voz entre las fases próxima y remota, pudiéndose oír las conversaciones que se sostienen a esta distancia a más de seis metros. He observado que la intensidad de voz a esta distancia, por término medio, es más baja entre los norteamericanos que entre los árabes, los españoles, los habitantes del sur de Asia o los rusos, y algo más alta que entre los ingleses de clase elevada, los individuos del sudeste asiático y los japoneses.

Distancia social: fase próxima. (Distancia de 1,20 a 2,10 m)

La cabeza se percibe a su tamaño normal; cuando uno se separa del otro sujeto, la visión foveal abarca un área mayor de la persona. A 1,20 metros de distancia un ángulo visual de un grado cubre una zona de extensión poco mayor que la de un ojo. A 2,10 metros el área de enfoque nítido comprende la nariz y la parte de ambos ojos; o la boca entera, un ojo y la nariz, que se pueden ver

con toda claridad. Son muchos los norteamericanos que suelen desplazar la mirada de un ojo a otro o de los ojos a la boca. Se perciben claramente los detalles de la textura de la piel y el pelo. Un ángulo visual de 60° abarca la cabeza, los hombros y la parte superior del tronco, cuando se mira desde los 1,20 metros; mientras que a los 2,10 metros se pueden observar la figura completa de la otra persona.

Esta es la distancia en que se tratan y realizan los asuntos y negocios de tipo impersonal, existiendo en la fase próxima un grado mayor de implicación mutua que en la remota. Las personas que trabajan juntas tienden a mantener distancia social en su fase próxima. Esta es también una distancia muy corriente para las personas que asisten a una reunión social de tipo normal. El permanecer de pie ante una persona, a esta distancia, contemplándola desde un plano superior, produce un cierto efecto de dominación, como cuando el jefe habla a su secretaria o al recepcionista desde su oficina.

Distancia social; fase remota. (Distancia: de 2,10 a 2,70m).

Esta es la distancia a que la gente se coloca cuando alguien le dice algo así como: “quédese ahí de pie para que pueda verle” o “sepárese un poco, que quiero verle”. Las conversaciones, o trata social o de negocios, sostenidas a esta distancia social extrema tienen un carácter más formalista o protocolario que en las que se producen en la fase próxima. Las mesas de despacho de los hombres importantes son lo suficientemente grandes como para mantener a los visitantes en la fase remota de la distancia social. Incluso en las oficinas o despachos cuyos escritorios son de tamaño normal o tipo medio, la silla que tienen delante se sitúa a 2,40 ó 2,70 metros de la persona que ocupa la mesa. En esta fase remota de la distancia social se pierden ya los detalles más finos del rostro, como puede ser, por ejemplo, los capilares de los ojos. En cambio, siguen siendo fácilmente visibles la contextura de la piel, el pelo, el estado de la dentadura y todo lo que afecta al vestido de la persona. Ninguno de los sujetos de mis entrevistas se refirió al calor o al olor corporales de la otra persona como detectables a esta distancia. Entre los lados de un ángulo visual de 60° queda comprendida la figura entera del otro, así como una buena parte del espacio que le rodea. En torno a los 3,70 metros de distancia, el efecto muscular sobre el globo ocular a que antes nos referimos, debido al esfuerzo necesario para mantener enfocados ambos ojos sobre un solo punto, disminuye rápidamente. Los ojos y la boca de la otra persona caen dentro del área de visión más aguda. Por tanto, ya no hay necesidad de desviar la mirada para abarcar el rostro completo. En el curso de conversaciones de cierta duración resulta más importante mantener el contacto visual a esta distancia que a la correspondiente a la fase próxima.

El comportamiento a esta distancia social, desde un punto de vista proxemístico, está condicionado culturalmente y es enteramente arbitrario; y desde luego vincula a todos los afectados por aquellos condicionamientos. Cuando se deja de mantener la mirada de la otra persona equivale a despedirla, lo que hace que la conversación se detenga; he aquí por qué, cuando se conversa a esta distancia, se observa que las personas estiran el cuello y se inclinan a un lado u otro, para evitar los obstáculos que se interponen entre ellas y sus interlocutores. De manera semejante puede notarse cómo, cuando una de las personas está sentada y la otra de pie, a causa del prolongado contacto visual mantenido a menos de 3 o 3,70 metros, terminan por cansarse los músculos del cuello, razón por la cual tal situación se suele evitar por parte de los empleados y subordinados que son sensibles a la comodidad de su patrono o superior, que los atiende sentado. Sin embargo, cuando se produce la situación inversa, en que es el subordinado el que está sentado, puede que la otra parte, el superior, suela acercarse más.

En esta fase remota el tono de la voz es notoriamente más alto que en la fase próxima, pudiendo oírse aquella normalmente y con facilidad desde la habitación contigua, si la puerta está abierta. El levantar excesivamente la voz o gritar puede producir el efecto de que la distancia social se reduzca a distancia personal.

Una característica proxemística de la distancia social (fase remota) es la de que puede emplearse para aislar u “ocultar” a una persona de la otra. Esta distancia hace posible que una de ellas continúe haciendo su trabajo en presencia de la otra sin que por ello se cometa una grosería.

DISTANCIA PÚBLICA

En la transición de las distancias personal y social a la pública se producen diversas e importantes modificaciones sensoriales, la distancia pública está fuera por completo del círculo de implicación, compromiso o “envolvimiento” de las partes.

Distancia pública: fase próxima (Distancia: de 2,70 a 7,60 m)

A 2,70 metros, un sujeto alerta, si se ve amenazado, puede adoptar una acción o actitud evasiva o defensiva. Esta distancia puede sugerirnos una forma, aunque sea subliminal, de vestigio de la reacción de huida. La voz es alta, pero aún no se emplea a todo su volumen. Los lingüistas han observado que a esta distancia tiene lugar una cuidadosa selección de las palabras y una cuidada estructuración de las frases, produciéndose modificaciones de carácter gramatical o sintáctico. Resulta muy expresiva la denominación elegida por Martin Joos que le llama “estilo formalista” o solemne: “Los textos formalistas...requieren preparación previa... Se dice acertadamente que el que así habla debe tener muy en cuenta los movimientos que hace”. El ángulo de visión más nítida (un grado) abarca el rostro entero. Dejan de apreciarse los pequeños detalles del cutis y de los ojos. A los 4,90 metros el cuerpo comienza a perder su relieve y a presentarse más plano cada vez. El color de los ojos empieza a hacerse imperceptible; sólo es visible el blanco del globo ocular. La cabeza se percibe con un tamaño considerablemente inferior al real. El área en forma de rombo que se abarca con un ángulo visual de 15° y visión clara comprende los rostros de dos personas a 3,70 metros de distancia, mientras que el ángulo de 60° abarca al cuerpo entero y un poco de su entorno. La visión periférica alcanza a otras personas que se hallen presentes.

Distancia pública: fase remota. (Distancia: de 7,60 metros. en adelante)

La distancia pública usual no queda restringida a su empleo por los hombres públicos, sino que se puede utilizar por cualquiera en determinadas ocasiones o actos de esa naturaleza. Por otra parte, conviene hacer algunas precisiones. La mayor parte de los actores teatrales saben que a los nueve o más metros de distancia se pierden los matices sutiles de significado que se pretende transmitir por medio de la voz normal, desdibujándose, igualmente, los detalles de la expresión facial y del movimiento. Por ello, no sólo la voz, sino también todo lo demás tiene que ser exagerado o amplificado. Gran parte de las comunicaciones no verbales dependen de los gestos y de la posición del cuerpo. Además el ritmo de la voz decae, las palabras se pronuncian más claramente y se producen, incluso, ciertos cambios estilísticos. Es característico en que Martin Joos ha llamado “estilo helado”: “El que se emplea por una persona para dirigirse a otras que han de seguir siéndole desconocidas y extrañas”. A esta distancia se percibe visualmente la entera figura humana, pero reducida de dimensiones y formando parte de un ambiente o entorno determinado. La visión foveal va abarcando cada vez más de la persona hasta que ésta cae por entero dentro del pequeño círculo de visión más nítida; en cuyo momento –cuando las personas parecen hormigas- se desvanece rápidamente el contacto con ellas como seres humanos. El cono visual de 60° abarca la escena por completo y la visión periférica tiene como función principal captar las modificaciones individuales que se produzcan en función de los movimientos laterales que surjan.