

La zona di comfort

redazione di formazione-esperienziale.it



Il fascino irresistibile della zona di comfort

Come ben ci dimostrano le riflessioni di Kahil Gibran (“La tentazione del comfort...quel clandestino che entra in casa come un invitato, poi diventa un ospite e infine il padrone di casa” e William Shed (“Le barche nel porto sono al sicuro, ma non per questo sono state costruite”), le situazioni conosciute e facili hanno sull’uomo un’attrattiva ed un fascino molto più potenti di quanto noi stessi siamo disposti ad ammettere.

L’essere umano tende a evitare le situazioni scomode che lo mettono in discussione ed a fuggire tutto ciò che è eccessivamente nuovo perchè queste sono situazioni in cui ha una minore possibilità di controllare e padroneggiare gli eventi incorrendo nel pericolo di sbagliare, essere ferito e umiliato, sia nei confronti di se stesso che di fronte agli altri.

Zona di comfort, apprendimento e stress

Il termine zona di comfort deriva il proprio nome da un senso di benessere che proviamo al suo interno. In quest’ambito, in cui conosciamo e sappiamo tutto, ci comportiamo in modo sicuro e tutto ci appare come routine. Qui siamo consapevoli delle nostre capacità e dei nostri punti di forza.

Si parla invece di zona di apprendimento quando siamo in una situazione che non conosciamo completamente e di cui non abbiamo dimestichezza, qualcosa con cui vogliamo entrare in relazione ed apprendere. Questa zona richiede coraggio e forza di volontà, rappresenta un’opportunità.

Apprendere significa uscire dalla propria zona di comfort. La crescita personale e professionale richiede sempre di affrontare qualche disagio e rischio. Crescere può essere scomodo e significa affrontare fallimenti e provare cose nuove.

Si entra, invece, in una zona di stress quando tutto ci fa paura e non riusciamo a superare questo disagio che è troppo grande per noi e incontrollabile. Affrontare

questa sfida significa rischiare troppo. In questa zona non possiamo apprendere perchè rimaniamo paralizzati, frustrati.

Zona di comfort e formazione esperienziale

Nella formazione esperienziale occorre aiutare le persone a permettersi di uscire dalla propria area di comfort accettando situazioni di incertezza e dissonanza facendo quindi attenzione a non far sperimentare attività troppo rassicuranti (perchè vengono percepite come banali e non sfidanti) ma anche a non creare situazioni di apprendimento eccessivamente ansiogene perchè questo blocca l'apprendimento stesso ed ha un effetto boomerang rispetto alla disponibilità a rischiare ancora.

Zona di comfort e locus of control

La capacità di uscire dalla propria zona di comfort, la predisposizione, motivazione a farlo è indubbiamente correlata al proprio locus of control.

Il locus of control è un costrutto psicologico che indica la percezione soggettiva del grado di controllo che si ritiene di avere sul proprio destino e gli eventi. Rappresenta l'atteggiamento mentale con cui noi sentiamo di determinare le nostre azioni ed i relativi risultati rispetto all'influenza dal caso e dalle circostanze/persona esterne.

Un locus of control esterno è caratterizzato dai seguenti elementi:

- sentire gli eventi come imprevedibili;
- dipendere dagli altri anziché attivarsi in un problem solving;
- considerare le variabili esterne come eccessive ed opprimenti rispetto alle proprie capacità;
- attribuire i propri risultati negativi o positivi agli altri o alle circostanze;
- tendenza a demotivarsi di fronte ad ostacoli e difficoltà.

Un locus of control interno, invece, si manifesta con i seguenti comportamenti ed atteggiamenti:

- ricercare attivamente conoscenze e strumenti per il problem solving;
- ritenere che qualsiasi problema possa essere analizzato e risolto o qualsiasi obiettivo raggiungibile;
- perseveranza e tenacia;
- credere nel proprio potenziale;
- vedere le diverse alternative rispetto ad una strategia d'azione.

E' chiaro come, le persone con un locus of control fortemente esterno abbiano qualche difficoltà in più ad uscire dalla loro area di comfort.

Concludiamo con un passo molto carino di Leonardo Frontani sulla zona di comfort:

La tartaruga suicida: allargare la zona di comfort

Mi hanno sempre colpito le tartarughe. Per essere precisi parliamo delle testuggini terrestri, quelle simpatiche a scacchi che per la gente della mia età una volta si

acquistavano da quegli omini che le tenevano in un cartone fuori da un grande magazzino. Le tartarughe, pesanti e goffe, abituate per biologia a portarsi dietro la loro zona di comfort, il solido carapace, sono capaci di scalare muretti e reti di recinzione per andare fuori. Ma fuori da che?

Possiamo ammettere che questi animali abbiano la capacità di concepire un dentro ed un fuori?

Eppure chi ne ha avute in casa, sa che non c'è scatola, giardino, balcone, in grado di fermarle. Con le loro unghiette primitive scalano proprio tutto portandosi dietro casa e mobili.

Strano animale. Ha un balcone a disposizione anche carino se vogliamo, ha l'acqua ed una bella lattughina, ma qualcosa la rende inquieta. Deve relazionarsi con il fuori, sempre nel suo lento procedere si dirige verso il limite, il confine. La mia volò dal quarto piano. A parte che ancora oggi non mi spiego come fece a passare tra le sbarre, purtroppo si lanciò nel vuoto. Non ho mai pensato avesse tentato il suicidio. Mai ho concepito quel gesto come la fuga di un prigioniero disposto a tutto. E' strano. La mia preistorica amica sopravvisse. Non so come fu possibile, magari esistono anche gli angeli custodi di questi animali. Il fatto è che riallestito quel balcone con una rete di 60 cm...bè la mia amica fece un altro salto e questa volta...

Gli uomini a volte sono come le tartarughe. Devono uscire da dentro ed andare fuori. Uscire, magari sono per fare una passeggiata per poi rendersi conto che andare fuori in realtà significa un andar dentro (Muir). Uscire dalla propria zona di comfort significa abbandonare la routine ed i meccanismi che ci assicurano che le cose sono "abbastanza" sotto il nostro controllo. Nella zona di comfort, area mentale, le nostre credenze sono la legge che rende la vita sicura o perlomeno sperimentata. Alcuni decidono di uscire dalla zona di comfort. Rompono le catene che si sono messi da soli e si lanciano come la mia amica tartaruga. E' affascinante questa azione di liberazione, di andare oltre e rompere gli schemi, ma non è ciò che mi sento di suggerire. Uscire dalla zona di comfort può essere difficile e doloroso. Può intaccare le relazioni che abbiamo con gli altri e farci cadere in trappole emotive inseguendo chimere dal sapore mitologico. Conosco alcune persone che come me temono la routine; questi si lanciano sempre senza scialuppa di salvataggio o se preferite senza paracadute. Vivono la vita con energia e costruiscono ogni cosa sulle proprie capacità e sui propri desideri. Anche a queste persone non mi sento di esternare il mio plauso. Sono viaggiatori che si muovono leggeri e che poco rispettano le regole di base della società. Piuttosto, auspico che le persone siano orientate, dalla scuola, dalla famiglia, dal mondo del lavoro e quindi dai formatori, ad allargare all'infinito la propria "area sicura". Impariamo ad includere l'ignoto nella nostra zona di comfort e fare di tutte le cose esperienza ed a trasformare le relazioni in conoscenza. Dobbiamo addestrarci a muoverci meglio in un ambiente ostile, che di ostile non avrà quasi più nulla nel momento in cui saremo disponibili a relazionarci con ciò che non conosciamo e abbiamo categorizzato come "alieno". Comprendere con maggiore sensibilità la diversità degli altri, concepire gli accadimenti sempre come opportunità: "mi è successo questo, come posso utilizzare 'sta cosa per crescere ancora un po'?"

Saluto la mia tartaruga che forse da lassù mi guarda e mi ammonisce di non restare mai dentro quando fuori esistono milioni di altre verità con cui confrontarsi.