

fuori o dentro la comfort zone?

Rosella
De Leonibus

Non sappiamo di andare quando andiamo. Noi scherziamo nel chiudere la porta. Dietro, il destino mette il catenaccio, e non entriamo più.

Emily Dickinson

Un angolo di focolare, un divano comodo, una stanza privata, una lista di abitudini, ma anche una trappola mortale, uno spegnitoio esistenziale, un anestetico sociale, un alibi di ferro. Ecco alcune metafore per qualificare quella che ormai tutti conoscono come *comfort zone*.

È un luogo psichico, che si accompagna anche a situazioni concrete della vita quotidiana, cose e ambienti familiari, che ci preserva da ansie, paure, brutte sorprese, e soprattutto ci ripara dalle situazioni stressanti. Persone, luoghi, routine che ci fanno sentire bene, al sicuro.

Sono le sicurezze a cui siamo già abituati, e anche se sono scomode o di cattiva qualità, e perfino se ce ne lamentiamo ogni giorno, ci danno la possibilità di realizzare un notevole risparmio energetico sul piano psicologico, perché ci consentono di muoverci per inerzia, mentre ci sollevano dal peso di fare a noi stessi delle domande, di prendere delle decisioni.

Una specie di campana subacquea trasparente e protettiva, dove tutto può continuare ad essere uguale.

intrappolati al sicuro

Ma dentro la *comfort zone* si ammuffisce un po', si anchilosano le giunture psichiche, si atrofizzano i muscoli del *problem solving*, e finisce per spegnersi l'interesse per il mondo esterno, che viene configurato sempre di più come ostile e persecutorio.

L'immagine di se stessi si irrigidisce e si finisce per autogiustificarsi: «io sono fatto così», «io ho bisogno di queste certezze, sennò mi sento perso». Senza più confrontarsi con situazioni impreviste che chiamano in campo energie psichiche sopite, non ci aspettiamo più molto da noi stessi. È quel che è, e amen.

Si irrigidisce anche il sistema di pensiero,

per via della univocità del punto di vista adottato. Seduti caldi al centro della *comfort zone*, osserviamo il mondo da questa unica angolatura, per lo più egocentrica, per lo più abbastanza conservatrice. Questa visione univoca finisce per ridurre le capacità di adattamento alle situazioni nuove, le quali, in un circolo vizioso quanto mai prevedibile, alimentano le paure e quindi la necessità di rinchiudersi in una *comfort zone* ancora più ristretta ed elementare. Senza allenamento a fronteggiare le novità della vita, si impoverisce la fiducia in se stessi, la propria autostima languisce, e il proprio spazio di vita diventa minimalista.

L'appiattimento emotivo è l'altro rischio di una lunga sosta nella *comfort zone*. Perché anche le emozioni sono faticose, a volte scomode, richiedono comunque energia anche quando sono entusiasmanti come il senso di avventura e la sfida. La prevedibilità delle situazioni routinarie gioca al risparmio emotivo, ma fa ammutolire nell'animo anche la meraviglia, la curiosità, l'apertura dello sguardo, del cuore e delle braccia. Già, perché anche le relazioni diventano *uncomfortable*, quando si tratta di uscire da ciò che già conosciamo fin troppo bene. Anche gli altri diventano faticosi, meglio il bicchiere di vino in pigiama sul divano con la copertina e le serie tv, come ora va di moda nelle grandi città, sempre più abitate da single che la sera «Non ho voglia di tuffarmi in un gomito di strada» (ma Ungaretti era anziano, perdinci, e aveva fatto la guerra!), e allora non escano più, e pian piano neppure la domenica.

la fiaba dei due falchi del re

Un allevatore straniero, in un paese lontano, regalò ad un re due splendidi falchi. Uno bruno e uno oca scuro. Sarebbero dovuti servire per la caccia, ma anche per lo spettacolo del loro volo, erano bellissimi.



mi, forti e grintosi. Il miglior falconiere fu incaricato di allenarli, per una esibizione in vista della festa del reame. Ma le settimane trascorrevano, e il falconiere, amareggiato, andò dal re a dirgli che, mentre il falco color ocra scuro aveva già fatto grandi progressi ed evoluzioni aeree notevoli, il falco bruno non s'era mai spostato dal suo ramo, mai, per tutto il tempo.

Esperti e maghi da ogni dove furono convocati, perché non sarebbe stato onorevole che uno solo dei falchi volasse: alla festa due erano i falchi che il pubblico aspet-

tava, e in due avrebbero dovuto esibirsi. Ma nessuno dei grandi esperti invitati dal re seppe sbloccare la situazione.

Disperato, il re accettò il consiglio del suo lacchè: «Sire, forse serve qualcuno che conosca bene le cose della campagna...». Allora il re, poco fiducioso ormai, si rassegnò a provare ancora una volta. Fu convocato a corte un contadino, gli furono mostrati i falchi, e alla fine della mattinata il re, che era stato tutto il tempo ai piani alti a guardare in su dalla finestra, con la barba tra le mani, finalmente vide il falco bruno

I VOLTI DEL DISAGIO

della stessa Autrice



pp. 168 - € 20,00



pp. 176 - € 20,00



pp. 264 - € 18,50

(vedi Indici
in RoccaLibri
www.rocca.cittadella.org)

per i lettori di Rocca
€ 15,00 ciascuno
spedizione compresa

richiedere a
Rocca - Cittadella
06081 Assisi
e-mail
rocca.abb@cittadella.org

volare alto ed elegante sopra gli alberi del viale. «Venga, buon uomo! – gridò il re – Venga! Mi spieghi come ha fatto a fare questo miracolo! Voglio darle degna ricompensa». Il contadino, con grande semplicità e modestia, disse: «Sire, dopo un po' che lo avevo spronato in tutti i modi, non ho fatto altro che prendere un seghetto e, con rispetto per il suo giardino, Maestà, ho tagliato il ramo su cui l'uccello era seduto».

Non era incapace, il falco bruno, solo aveva scelto una lunga sosta nella *comfort zone*. Se ne può uscire con metodi un po' drastici come questo suggerito dalla fiaba, in ogni caso esistono anche modalità più gradualità, che non comportano situazioni di stress troppo marcate. Sono da preferire quando l'omeostasi del sistema, come si dice in gergo tecnico, è ormai molto bloccata, quando cioè quella persona, quel gruppo, quella famiglia, quella comunità sociale si è adattata ad un livello molto basso di scambi con l'esterno e di ingaggio nelle prove della vita, e se venisse sollecitata troppo rapidamente o con troppa forza attuerebbe tutti i meccanismi compensatori adatti a ripristinare al più presto le vecchie abitudini.

Ma la fiaba ci racconta di tanti altri momenti di uscita dalla *comfort zone*, non solo quello che è toccato al falco bruno. Accettare dallo straniero il regalo dei due falchi, è qui l'inizio dell'uscita dalla routine, accogliere un'occasione, una possibilità, diremmo fuor di metafora. E decidere che si sarebbero esibiti alla festa, e quindi creare una aspettativa con una incertezza dentro. E poi affrontare l'incertezza e l'insuccesso quando uno dei falchi era chiaro che non voleva volare, e ancora chiamare gli esperti (i soliti), ma nel tentativo di risolvere il problema, anziché evitarlo o definirlo irrilevante e superato. E poi accettare il consiglio del lacchè, e poi affidare ad un semplice contadino i magnifici e preziosi falchi reali. Il contadino col suo seghetto compie solo l'ultima delle azioni/rischio. Il rischio, l'accettazione della sfida, erano già stati sdoganati in anticipo in più di un passaggio.

pensiero divergente, l'antidoto

Perché i maghi e gli esperti avevano fallito? Perché nelle fiabe il re chiama i maghi e gli esperti per risolvere i problemi. E quindi lavora in una logica data. Grande problema, si chiama il grande mago. Non c'era ancora stato Einstein, con il suo aforisma: «Nessun problema può essere risol-

to con strumenti che appartengono alla stessa logica che lo ha generato», ma le fiabe lo sapevano già, perché non vengono trovate mai soluzioni ovvie e già praticate ai grandi problemi che esse pongono. Di solito il *problem solver* delle fiabe è povero, vestito male, improbabile ospite di un consesso che non gli appartiene, e usa strumenti anomali, sospetti. È la raffigurazione migliore del pensiero divergente, della intuizione pratica e coraggiosa che permette le migliori svolte esistenziali anche a chi è anchilosato da decenni nella propria *comfort zone*.

Rinunciare ad essere confortati dalla familiarità, dall'ordinario, significa darsi il permesso di uscire dalla mediocrità, ritrovare possibilità di vita più eccitanti, più emozionanti. Significa accettare che l'ansia accompagni ogni avventura, che le certezze a cui siamo abituati si dissolvano lasciando il posto a prove ed errori, significa confrontarsi con la paura di sbagliare, con la difficoltà a scegliere, mentre restare troppo a lungo dentro la gabbia invisibile, pur se all'inizio può essere rassicurante, può davvero diventare mortifero.

R.M. Yerkes e J.D. Dodson, due psicologi di Harvard, furono i primi a studiare la relazione tra l'*arousal* e le prestazioni delle persone ed a formulare una legge specifica. Era ancora il 1908, e poterono dimostrare che all'aumento dell'attivazione (fisiologica o mentale) aumentava anche la prestazione, ma solo fino ad un certo punto. Non è necessario oltrepassare il livello di *arousal* che è ancora utile, perché poi la prestazione inizia a diminuire, soprattutto nello svolgimento di compiti complessi. Quindi un po' di recupero nella *comfort zone* a sera dopo il lavoro è cosa buona e giusta. Se invece vogliamo migliorare la nostra vita, abbiamo bisogno di una condizione leggermente stressante, di uno stato di leggerissima ansia. È il miglior ambiente di apprendimento e di crescita, e si trova giusto al di fuori del confine del giardino di casa, cioè subito fuori del limite della *comfort zone*.

Abbiamo tutti già attraversato quel confine: la prima volta nascendo, e poi imparando a camminare, a parlare, ad andare in bicicletta, a scuola il primo giorno, al volante della prima automobile, la prima volta davanti alla persona amata... via via, ci siamo già allenati. Si può ancora.

Ogni nave in porto è sicura. Ma questo non è lo scopo per cui è stata costruita. (William Shed)

Rosella De Leonibus