Non uscite dalla zona di comfort!

“Se volete ottenere i vostri obiettivi dovete essere pronti ad uscire dalla vostra zona di *comfort*!”. Quante volte vi siete sentiti dire questa frase? Ecco, l’ipnosi collettiva fa addirittura prendere per sacra, intelligente e profonda una frase di questo tipo, senza neppure soffermarsi sul significato letterale. Vediamo perché.

Partiamo dal significato di ***comfort***: “L’insieme di sensazioni piacevoli derivanti da stimoli esterni o interni al nostro corpo, che ci procurano una sensazione di benessere in una determinata situazione” (wikipedia).

Quindi se già ti trovi in una situazione confortevole per quale motivo dovresti “uscirne” per ottenere nuovi obiettivi o risultati?

Una motivazione potrebbe essere che alcuni sono incastrati nel meccanismo (insano) della “**Felicità Infelice**“. Ovvero del non sapersi mai godere quel che si ha, pensando a quello che ancora non si ha. Si tratterebbe però di un problema psicologico da curare.

Il più delle volte, invece, la verità è un’altra: le persone che ricevono e accettano quel messaggio **non si trovano affatto in una situazione di *comfort***, quindi è piuttosto stupido chiedere loro di uscire da una situazione che non stanno vivendo.

In questi anni ho fatto numerosi test per verificare questa mia teoria. Ogni volta che qualcuno mi diceva “Lo so, dovrei uscire dalla mia *comfort zone*“, io chiedevo: “Quindi mi stai dicendo che in questa situazione stai bene e provi benessere?”. La risposta era sempre la stessa: “Beh, certo che no!”.

Giustamente.

È chiaro quindi che il concetto di *comfort zone* viene interpretato ed usato in due modi distorti:

1. Per indicare una serie di **abitudini** alle quali siamo affezionati, ma **che ci danneggiano**.
2. Una **momentanea condizione di benessere** che nasconde un’insidia più grave (simile a quella della rana nella pentola piena di acqua calda, che poi finisce con il farsi bollire).

Facciamo un esempio pratico che includa entrambi i casi.

Sono un imprenditore che è abituato a lamentarsi dei propri collaboratori, senza affrontare mai direttamente le cause di questa insoddisfazione. Semplicemente passo tutto il giorno a

rimuginare tra me e me tutto ciò che non fanno di buono, oppure mi sfogo continuamente con un socio o il mio partner. Questa in effetti è un'**abitudine negativa**, che qualcuno potrebbe ricondurre nella famosa "zona di comfort", che includerebbe anche il secondo aspetto, ovvero la **momentanea condizione di benessere** (il momento in cui ci si sfoga e si ha così un temporaneo sollievo).

Ma se tu chiedessi a questo imprenditore: nella tua situazione attuale, provi benessere nello stare dentro la tua azienda e nell'interagire con i tuoi collaboratori? La risposta sarebbe sempre e solo una: **NO.**

Quindi lui **non si trova affatto in una zona di comfort**, sebbene l'abitudine lo porti a trovare temporaneo conforto nel lamentarsi!

L'affermazione che chi deve uscire dalla zona di comfort lo debba fare **nonostante** abbia l'impressione di stare già bene è una favoletta irreale, alla quale si tende a credere solo per pigrizia mentale.

Una persona che sta già veramente bene, quindi che si trova in una reale zona di comfort, non ha alcun motivo sensato per uscirne alla ricerca di “qualcosa di diverso”.

Immaginate di trovarvi in un luogo per voi piacevolissimo, che vi dà benessere ed energia, con attorno le persone a voi più care. Se qualcuno vi dicesse di andarvene da lì, per il vostro “bene”, perché quella rappresenta una pericolosissima zona di comfort, come reagireste? Ecco, ci siamo capiti.

Se invece pensi di essere in una zona di comfort, ma in realtà sei stressato, insoddisfatto e preoccupato, allora ha senso uscirne. Tanto non era una zona di comfort, bensì di “**Scomfort**“!

Il mio augurio è di **trovare la vostra vera zona di comfort** e, se possibile, di allargarla ulteriormente affinché coinvolga anche tutti i vostri collaboratori, oltre che le persone a voi più care. Anche questo rappresenterebbe un primo ed importante cambiamento culturale.

[di Fabrizio Cotza]