
Il viaggio, una porta verso l'adattamento creativo

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Quando decidi di spostarti dalla tua “casetta” – che sia un luogo fisico o il tuo “Io” – cosa vorresti trovare? In questi giorni pensavo di cercare cose nuove, mentre dentro di me si muoveva il desiderio di approdare in qualcosa di rassicurante. Così è arrivato il momento di aprire la zona di comfort!

Quando ci troviamo di fronte a un cambiamento atteso o inaspettato usciamo dal calore della cerchia delle nostre abitudini (più o meno buone). Aprire o allargare la cosiddetta “**comfort zone**” vuol dire **provare nuove esperienze e godere di cose inaspettate**, andare un po' oltre il conosciuto o la ripetitività. A volte pensiamo (più o meno consapevolmente) che ciò che ci attende come **un luogo, un'esperienza, o una persona debba ricalcare quella rappresentazione interna che ci siamo creati!** Niente di più fallimentare... non sarà mai ciò che ci aspettiamo... sarà altro e forse qualcosa che potrebbe piacerci, come no. Sì, potremmo trovarci davanti a un limite, a qualcosa che vorremmo lontano da noi, o immersi in una bellezza sconvolgente... Nell'incontro con l'esperienza in divenire **abbiamo la possibilità di “adattarci creativamente”** aprendoci a una nuova conoscenza e a un'esperienzialità evolutiva. In questi giorni mi trovo in un Paese straniero e appena arrivata mi sono resa conto di essere piena di aspettative inconsapevoli. Volevo un surrogato di realtà che assomigliasse a tante cose viste ed esperite. E poi? **In quel momento di rottura (tra immaginario e realtà) inizia la “Vera” esperienza**, l'apertura al nuovo, l'inizio di qualcosa che mi porta in uno spazio/tempo sconosciuto e disorientante. È proprio allora che qualcosa si muove e la curiosità si attiva. Lo stress è buono se non ci opponiamo al presente, ci serve ad uscire da quella membrana invisibile della zona di comfort trovando **un nuovo adattamento all'ambiente**. E tutto questo si trasforma in costruire postazioni lavorative creative, nel perdersi in rituali sconosciuti, percorrere strade a piedi nel caos ed essere felice, scoprire una natura meravigliosa deturpata dalla plastica, chiacchierare sotto il sole con una nuova amica, eccitarsi nel mangiare da sola un dolce meraviglioso, conoscere il tassista in motorino tanto gentile, farsi accarezzare da un venticello leggero, guardare un tramonto, tanto altro... Se entriamo a contatto con l'ambiente in un modo che sia "buono" per noi, **allora la vita incomincia a fluire dentro e fuori**, e dunque qualcosa lascia una traccia: un ricordo positivo, un apprendimento di qualcosa da non fare in futuro, **un sentimento di piacere per essere connessi con l'umanità che si incontra**. Non è magia! È fare quello che si può, con ciò che si ha, nel momento presente! Me l'ha insegnato la **psicoterapia della Gestalt** e i miei preziosi maestri, ma il bello viene quando se ne fa esperienza... e si scopre che **questo rende ogni momento un dono**, che la vita si prende a morsi come un ottimo dolce al cioccolato di un ristorante sperduto! La psicologia diventa vita vissuta e mi ricordo di una mia cara paziente, quando qualche giorno fa mi ha detto: «Angela, sono fiera di me! In altri tempi avrei urlato e fatto saltare tutto, in quel momento ho fatto quello che ho potuto. Sono serena!». Tra poco, con tanto di fuso orario, andrò a fare le mie sedute online, perché oggi moltissimi lavori si possono fare in qualunque luogo. **Oggi abbiamo infinite possibilità, occorre vederle, aprire la mente e la nostra zona di comfort, seguire il flusso della vita nutrendoci di ciò che è buono**. Possiamo fare quello che si può, con quello che si ha, **in questo momento**. Continuiamo a provarci ogni giorno, appassionati? di **questa avventura che si chiama vita!** ___

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile e i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it ___