

---

## Ma chi te lo fa fare?

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Quando sentiamo la fatica di buttarci in una nuova situazione, quando una vocina ci dice di lasciar perdere, è possibile che ci stiamo arenando nella nostra zona di comfort. Cambiare casa, cambiare lavoro, cambiare città... Dal blog In...allenamento**

Cos'è la zona di comfort? L'area che contiene tutte le abitudini, i comportamenti quotidiani, i modi di pensare, le situazioni e le persone che fanno parte della quotidianità. Il conosciuto è rassicurante, ci fa stare a nostro agio, non richiede alcuno sforzo.

Il vecchio detto Siciliano, *"megghiu u tintu canusciutu ca u bonu a canusciri"* (meglio il cattivo conosciuto che il buono da conoscere), è la convinzione che incita alla conservazione e non all'esplorazione della novità. Anche quando ci troviamo davanti a situazioni che non apprezziamo particolarmente, ma che ci tranquillizzano e rassicurano, siamo molto restii a cambiarle.

Allargare o andare oltre la zona di comfort vuol dire esplorare qualcosa di nuovo e sconosciuto. Quando chiedo a qualcuno qual è la strada che percorre da casa a lavoro, immediatamente risponde con disinvoltura ricordando perfettamente il percorso e ammette di farlo in automatico pensando ad altro o addirittura facendo altro. Se invece dobbiamo andare in una città sconosciuta, diventa un problema, dobbiamo pensarci, documentarci, valutare e sperimentare prima di conoscere il percorso.

Quante volte l'idea o la proposta di una "novità" ci blocca perché non rientra nella "calda" e "accogliente" zona di comfort? Penso a M. che desiderava tanto avere delle relazioni migliori e socializzare di più, ma si sentiva bloccato: mentre correva nel parco non riusciva a salutare un conoscente che frequentava la stessa università. Esercizio dopo esercizio, M. è riuscito a rompere con la sua timidezza e aprire dialoghi con chiunque incontri.

Penso a un gruppo di lavoro incastrato in un metodo di lavoro disorganizzato e con obiettivi non condivisi, che per pigrizia non si è fermato a pensare nuove strategie... Penso alla paura di L. di costruirsi un sito e di esporre la propria professionalità... Penso a O. che quest'anno si è data del tempo per riposare e a più di cinquant'anni è andata in vacanza per la prima volta.

E ancora... cambiare casa, cambiare lavoro, cambiare città, sono esempi di situazioni che richiedono un'apertura della nostra zona di comfort, di avanzare nella scoperta. All'interno di essa ci sentiamo

---

confermati nel nostro modo di essere e nelle aspettative che gli altri hanno su di noi. Seppur ci adagiamo in un apparente benessere, a lungo termine però questa staticità non permette di crescere. Le abitudini cognitive, emotive e relazionali, non danno spazio all'apprendimento, all'apertura al nuovo, all'incerto, al possibile!

L'esposizione a situazioni nuove, persone nuove, culture diverse dalle nostre ci crea inizialmente incertezza, frustrazione e insicurezza, perchè lo sconosciuto spaventa. Superare quel momento di "stress" (positivo), resistere, saper stare dentro il "nuovo", porterà però dei benefici inestimabili.

Per far sì che lo stress causato dall'uscita dalla zona di comfort non sia così elevato da farci rinunciare ad una occasione di crescita, occorre calibrare una uscita progressiva ed esporsi gradualmente a ciò che ci attrae, ma è nuovo, che ci affascina, ma ci spaventa, che ci stimola, ma pare irraggiungibile.

Crescere significa mettersi in gioco e andare oltre sé!

Dal blog [In... allenamento](#)