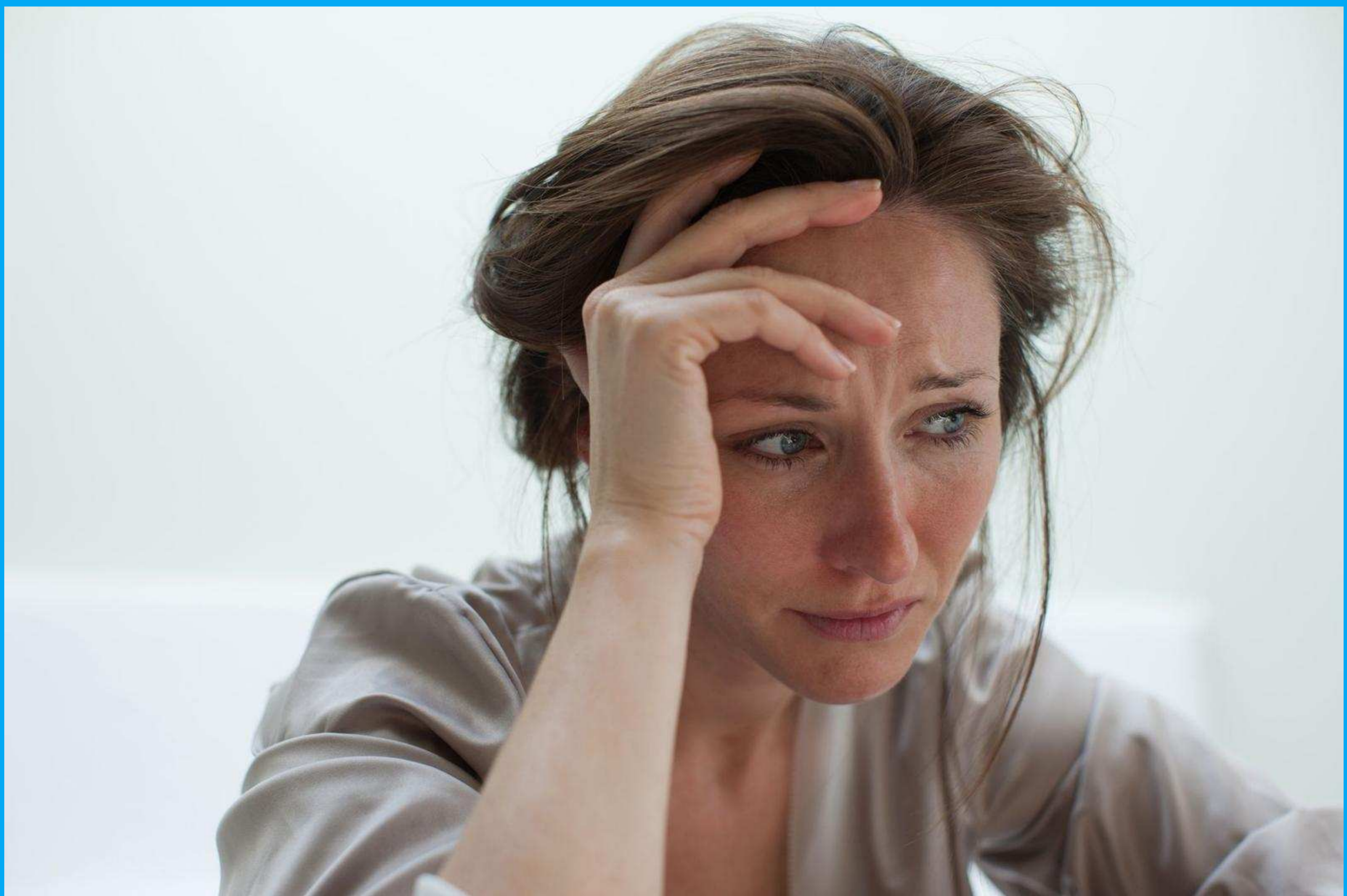


LA PAURA DEL CAMBIAMENTO E LA COMFORT ZONE

Isabella Benzoni



LA PAURA DEL CAMBIAMENTO E LA COMFORT ZONE



Dr.ssa Isabella Benzoni



La paura: un'emozione primaria

La paura è un'emozione primaria, presente da sempre sia nel genere umano che nel regno animale, filogeneticamente molto antica. Come tutte le emozioni, la paura ha una funzione adattiva, che modula il rapporto tra l'ambiente e l'organismo, proteggendo l'individuo di fronte a un pericolo o a una minaccia (reale o immaginaria che sia).

In ambito psicologico la paura rappresenta un meccanismo di difesa nei confronti dei pericoli che minano la sopravvivenza dell'individuo; ma se da una parte protegge da possibili minacce, dall'altra, può attivarsi anche in momenti meno opportuni.

Un esempio tipico è la **paura del cambiamento**.



La paura del cambiamento

Aver paura del cambiamento è un atteggiamento molto comune, spesso si preferisce evitare il rischio e stare nel “malessere” scomodo, ma familiare, piuttosto che affrontare l’ignoto.

In ambito psicologico il cambiamento va inteso come una modificazione delle relazioni esistenti tra le parti che contribuiscono a determinare il Sé dell'individuo, il suo senso di identità.

Proprio perché direttamente connesso con il senso di identità personale, il cambiamento può provocare un senso di impotenza e di incapacità, può generare la paura di “perdersi”, di non riconoscersi più.

Ma cambiare non significa eliminare parti di sé che producono vissuti scomodi (fatti di paura, tristezza, rabbia, vergogna...), significa favorire una convivenza più armoniosa con esse.

Fondamentalmente significa imparare a "governare" se stessi, a prendere decisioni nella vita direttamente connesse con i propri bisogni e desideri.

Tenendo presenti tali premesse, si comprende come alla base del cambiamento dell'individuo vi sia la trasformazione del suo rapporto con la realtà esterna e interna, conseguente in gran parte alla trasformazione dei valori attribuiti agli elementi costitutivi delle realtà in questione, portatori di valenze di carattere affettivo.



La comfort zone

La rinuncia al cambiamento indice un soggetto a restare bloccato nella propria comfort zone.

La “comfort zone” può essere considerata quella condizione mentale, emozionale, psicologica in cui le situazioni appaiono controllabili, consuete e si basa sul principio che ciò è conosciuto tende a generare sicurezza e comodità.

Uno dei fondamenti della comfort zone è la routine, che non implica alcun nuovo apprendimento, alcun cambiamento, dove il tutto acquisisce gradualmente un ritmo abitudinario per mezzo di una pratica ripetitiva, sempre uguale a se stessa

Quando un soggetto è nella comfort zone si può facilmente sentire tranquillo, in una condizione in cui sperimenta bassi livelli di ansia, con reazioni personali spesso automatiche e inconsapevoli, e “comode”, perché determinano perlopiù effetti prevedibili.

Stare e agire nella zona comfort è anche ingannevole, poiché illude sulla controllabilità del futuro, e questo fa pensare di essere al sicuro.

Col tempo l'atmosfera interiore tende a appiattirsi, lentamente si tende ad accontentarsi di situazioni che possano garantire un minimo di stabilità, anche se vengono avvertiti indizi emozionali di insoddisfazione generale. L'abitudine è un potente antidoto contro la voglia di assumere un rischio non calcolato e induce a insidiose forme di rassegnazione.

Adagiarsi ad una situazione pur sapendo che non è sana diventa pericoloso, perché frena il processo di crescita personale e la ricerca di serenità.

Restare dove si è comporta infatti un rischio enorme, quello di non essere mai felici

Alcuni esempi:

-Cristina racconta che il suo partner è poco attento alle sue esigenze, molto metodico, con scarso spirito di iniziativa. Cristina si sente giorno dopo giorno "spegnersi dentro", ma, piuttosto che "rischiare" di rimanere da sola, si accontenta e, pur percependo la graduale diminuzione della sua vitalità interiore, non vuole cambiare la sua situazione. Avverte di non stare bene con questa persona, ma "sceglie" di mantenere tutto così com'è... per paura .

Marika descrive il rapporto con sua figlia di 25 anni, con cui convive insieme al marito. La figlia non collabora in famiglia e pretende che i genitori siano al suo servizio, chiede che le vengano lavati gli indumenti, pretende di aver sempre i pasti pronti, ricatta il padre per poter ricevere più denaro da spendere per i propri interessi..etc. I genitori per paura di "perdere l'amore" della ragazza, non sono disponibili a definire confini e ruoli chiari all'interno del nucleo familiare. In verità non sono in grado di sostenere le reazioni della figlia di fronte a eventuali nuove regole di comportamento.



La comfort zone include dunque i nostri schemi mentali, i nostri copioni emozionali, le nostre abitudini, cosa facciamo, come ci comportiamo e come ci atteggiamento solitamente nelle diverse situazioni di vita a noi conosciute sul lavoro, a casa, con gli amici, con i figli, con il partner.

Questi schemi comportamentali si manifestano spesso come comportamenti automatici, privi di consapevolezza, perché contengono le nostre strategie vitali, ossia quelle di successo, di seduzione, di vendetta, di paura, di potere, di relazione e soprattutto... le strategie d'amore.

La comfort zone contiene "ciò che si porta nel gioco della vita" sia negli aspetti funzionali che in quelli disfunzionali.

I copioni comportamentali e il bambino interiore



Qual è l'origine di questi copioni che danno forma ai nostri comportamenti nella quotidianità?

L'origine può essere molto lontana nel tempo, può risalire all'infanzia, durante la quale il piccolo, per poter essere amato, accettato, visto dalle persone più importanti per la sua vita: come i genitori o altri caregivers significativi, ha imparato quali fossero i comportamenti accettabili e accettati dallo scenario familiare, quali fossero le emozioni in linea con le aspettative degli adulti, ha appreso come rinunciare alle parti di sé non "adatte" a quel contesto, ai quei suoi bisogni che non ricevevano apprezzamento.

Tali copioni diventano, durante la crescita, i binari emozionali con cui si concepisce la realtà e con cui si guarda se stessi.

I piccoli per ricevere amore sono disposti a tutto!

L'insieme dei copioni che compongono la comfort zone appartiene dunque a 30

Questa parte contiene anche le "equazioni" che il piccolo ha vissuto o a cui ha assistito, che acquisiscono poi nella vita un sapore di familiarità, di conosciuto, di "casa" (e pertanto con un significato apparentemente meno rischioso)

AMORE =.....

Numerose e differenti possono essere le modalità di completamento, di questa equazione, solo qualche esempio:

AMORE= FARE

In tal caso si impara a fare molto per l'altro, a essere sempre disponibile, a occuparsi di tutto in diversi settori della vita, lavoro, amici famiglia, scontando una fatica energetica pesante, a tratti insostenibile

AMORE= SOFFERENZA

Questa equazione può portare una persona a restare in situazioni minacciose per il suo benessere, vittima di circostanze pericolose che impediscono il libero fluire dalla propria vitalità. La persona accetterà il proprio malessere come se fosse "naturale", rassegnandosi alle circostanze anziché reagire per cercare il proprio benessere

.

AMORE= INVASIONE

La persona "agirà" l'amore opprimendo l'altro, soffocandolo con offerte e/o richieste, con presenze ingombranti e/o pretese, e tutto ciò in modo inconsapevole.

AMORE=RINUNCIA A SE'

Con questa equazione è probabile che la persona tenda a mettersi sempre sullo sfondo, a sentire di non meritare abbastanza perché convinta di avere scarso valore, a accontentarsi di...

E ancora ...amore= amicizia, amore=rinuncia, amore= solitudine, amore= potere, amore= essere al secondo posto, amore= fuga....Si potrebbe continuare e ciascuna equazione darebbe precisi effetti sul rapporto intra e interpersonale.

Il bambino interiore mantiene vivo nella vita tutto ciò che ha imparato, ricerca la soddisfazione di quei bisogni non considerati a suo tempo dallo scenario familiare, e può farlo, a seconda delle esperienze vissute, con rabbia, con vendetta, con seduzione, mendicando comprensione, "agendo" il ruolo della vittima o del carnefice...o altro.

E tutto ciò sarà considerato "normale", appartenente alle dinamiche della vita, ignorando o preferendo nascondere la verità sottesa, spesso per paura.

Quando accade questo?

Questo accade se la parte “grande” dentro ciascuno di noi abdica al proprio ruolo di “governatore” della vita in favore del bambino interiore che si ritrova solo alla guida delle dinamiche interpersonali quotidiane, guida contaminata da tutte le strategie vitali apprese in passato.

Di qui la necessità che la persona gradualmente impari a “prendere per mano” quella parte piccola dentro di sé, affinando le modalità per sentire ed ascoltare i suoi bisogni, le sue emozioni, i suoi desideri.

Di qui l’esigenza che la parte grande senta vera compassione per il proprio bambino interiore, che comprenda ciò che ha vissuto e porti a consapevolezza i copioni che ha costruito, le strategie vitali che appreso per sopravvivere tanto tempo prima.

Di qui l’importanza di intraprendere un percorso per portare lentamente e dolcemente il piccolo nel proprio cuore, con azioni concrete che hanno l’obiettivo di riconoscere, interrompere e trasformare quei copioni che boicottano la vita e che tengono lontano il soggetto dal proprio vero essere, dalla sua essenza.

Dirigersi verso la propria autenticità e libertà significa dunque “connettersi amorevolmente” con questa parte nascosta e lentamente integrarla. Significa attivare i propri genitori interiori affettivi, che con azioni e pensieri, offrano alla creatura interiore amorevoli esperienze riparative che possano colmare le mancanze, i buchi affettivi ed emozionali vissuti.

Man mano che il bambino interiore acquista fiducia nei suoi “nuovi genitori”, le resistenze saranno via via minori. Il bambino interiore "accolto, ascoltato e amato" ha entusiasmo, creatività e fiducia, vitalità

Finché questo passaggio non avviene, non è possibile vedere e sperimentare la realtà con uno sguardo nuovo, ma solo con gli occhi del passato, perpetuando gli stessi schemi dolorosi e auto-boicottanti, senza uscire dalla zona di comfort e continuando a vivere in una inconsapevole cecità.



Riflessioni conclusive

A conclusione di questo articolo vorrei citare le motivazioni più diffuse che ostacolano il cambiamento che ho riscontrato nelle persone nella mia esperienza professionale.

La credenza di non valere abbastanza

La credenza interiore e spesso inconsapevole di **NON VALERE ABBASTANZA** crea l'effettiva difficoltà a mettere se stesso al centro della propria vita, a compiere azioni verso il proprio benessere. Il senso di inadeguatezza si esprime avvertendo la sensazione di non essere all'altezza di una situazione, di un obiettivo o di una persona (collega, amico, partner...) e può indurre ad esser ipercritico con se stesso, ad agire con compiacenza, a rinunciare ad osare, a essere dipendente dai giudizi e dalle opinioni altrui, a assumere uno sguardo eccessivamente duro e severo con sé. Il soggetto si trova pertanto fermo e bloccato nella situazione di malessere.



L'attaccamento al "quadretto positivo"

La paura di mettere in discussione “il quadretto positivo” faticosamente ma illusoriamente creato nella propria vita, dove tutto sembra andare bene, ma in realtà nulla fluisce, fonda un' esistenza connotata da narrazioni apparentemente idilliache e rassicuranti nella loro rigida e noiosa prevedibilità, lontane dalla “vita vera” fatta di verità, di libertà di espressione e di scelte, di confronti, di discussioni, di autentiche manifestazioni emotive. Per poter infrangere questo castello incantato è necessario sapersi assumere responsabilità, in primis nei confronti di se stessi; tanto più la struttura morale di un individuo sarà rigida e intransigente, tanto più sarà correlata a una fragilità emotiva sottostante che limiterà questo passaggio.



La paura dell' Ignoto

La paura del futuro, dell'ignoto, dell'incertezza è il timore che si prova verso situazioni, persone, stimoli che non si conoscono a fondo. Tale paura può bloccare l'evoluzione di una persona perchè lasciare il conosciuto per lo sconosciuto può generare un senso di perdita di ciò che si aveva (ancorché disagevole), in quanto nulla potrà eliminare quella sensazione di familiarità che è in grado di infondere.

La paura dell'ignoto è un aspetto comune di molti disturbi d'ansia apparentemente differenti tra loro. L'ansia è uno stato psicofisiologico di allerta verso una possibile minaccia. Non soltanto un pericolo materiale, ma anche un pericolo emotivo: qualcosa che potrebbe destabilizzare la stabilità emotiva, il senso di identità o l'immagine che si ha di se stessi.





Pensare di essere vittima

Una persona che agisce la vittima crede di non aver nessun potere di cambiare e di essere soggetta a immense forze negative, infinitamente più grandi di lei. Avere una mentalità vittimistica significa incolpare le persone e le circostanze della propria infelicità, e questo implica non assumersi la responsabilità di un possibile cambiamento. E' più semplice "fuggire" che affrontare il proprio malessere



La solitudine del "bambino interiore"

Quando il “bambino interiore ferito” gestisce la vita di un soggetto, a fronte di una parte “grande” poco attiva e presente, si ritrova da solo a dover affrontare il cambiamento, non supportato nel processo di superamento della comfort zone. E come i bimbi reali, quello interiore difficilmente potrà sostenere questo passaggio, anzi attiverà tutte le strategie vitali imparate in passato. Di qui l’importanza, come già accennato in precedenza, di riconnettersi con questa parte piccola, diventando il genitore che questa avrebbe voluto avere. La maggior parte degli adulti è inconsapevole che le redini della propria vita sono tenute dalle mani di un bambino interiore ferito e dimenticato.



Un autentico reincontro fra il bambino interiore e la parte Grande genitoriale richiede tempo, motivazione e investimento energetico, Nel percorso biennale di sviluppo e nella scuola di SomatiC ounseling le persone vengono sostenute in questo delicato ma necessario processo. La trasformazione delle memorie sedimentate dentro ciascuno di noi non avviene con semplici frasi o qualche esercizio da esaurirsi in tre giorni, bensì con un serio lavoro teorico - esperienziale che solleciti le potenzialità del corpo, della mente e dello spirito. In questo processo cresce gradualmente il senso di accoglienza di sé, di fiducia, di amorevole consapevolezza.

I pensieri e le emozioni appartenenti ai vecchi copioni abbassano i toni, le vecchie paure si affievoliscono, a favore della capacità di manifestare se stessi in modo consono al qui e ora e alla realtà attuale

Questi passaggi richiedono un tempo adeguato, differente da persona a persona, perché ciascuno di noi ha il proprio bioritmo evolutivo, un tempo durante il quale le esperienze che vengono vissute piano piano si "posano" dentro, si sedimentano, nutrite dalla consapevolezza che gradualmente appare.

