

Emilio Gerboni



La vita inizia nella comfort zone

*Realizza quello che vuoi
nel modo più comodo e naturale per te*

Prefazione di Piernicola De Maria

Dario Flaccovio Editore



17

Collana diretta da
Emilio Gerboni

Emilio Gerboni
La vita inizia nella comfort zone
ISBN 9788857913964

© 2022 by Dario Flaccovio Editore s.r.l. - tel. 0916700686



linktr.ee/DarioFlaccovioEditore

Prima edizione: febbraio 2022

Gerboni, Emilio <1977->

La vita inizia nella comfort zone : come realizzare quello che vuoi nel modo più comodo
e naturale per te / Emilio Gerboni. - Palermo : D. Flaccovio, 2022.

ISBN 978-88-579-1396-4

1. Stili di vita.

306 CDD-23

SBN PAL0351426

CIP - Biblioteca centrale della Regione siciliana "Alberto Bombace"

Emilio Gerboni

La vita inizia nella comfort zone

*Realizza quello che vuoi
nel modo più comodo e naturale per te*

Sommario

Prefazione di <i>Piernicola De Maria</i>	pag. 5
Premessa.....	» 7
Introduzione.....	» 9

Parte I

1. La demonizzazione della zona di comfort	» 21
1.1. Le origini del concetto di zona di comfort.....	» 21
1.2. Dalla pressione aziendale a quella privata	» 24
1.3. Le origini della malsana idea di forzare la realtà.....	» 26
1.3.1. L'invenzione dell'ideale	» 29
1.3.2. L'invenzione della logica formale	» 31
1.3.3. Il primato dell'agire sull'essere	» 33
1.4. Il mito della forza di volontà	» 35
1.5. Dal primato dell'azione all'impresa eroica	» 39
2. Il mondo in cui viviamo	» 45
2.1. La società liquida non conosce comfort zone	» 45
2.2. I sei catalizzatori della post-modernità	» 47
2.3. Il nuovo Medioevo	» 51
2.4. Unlimited stress: l'angoscia infinita della presunta abbondanza	» 53
2.5. La violenza della positività	» 57
2.6. Il killer silenzioso: l'angoscia.....	» 59
2.7. Le sette angosce della nostra epoca.....	» 60
3. La verità sulla comfort zone	» 69
3.1. Chi vuole essere Walter Mitty?.....	» 69
3.2. Cosa non è la comfort zone	» 71
3.3. Dall'omeostasi non si sfugge.....	» 77
3.4. Comodità buona vs comodità cattiva	» 80
3.5. Il super stato mentale: la comfort zone.....	» 86
3.6. La mappa della comfort zone	» 89
3.7. Il fiume della vita	» 93
3.8. Le quattro zone di comfort.....	» 96
3.9. I quattro vincoli antagonisti	» 98

4. Espandi la tua zona di comfort	» 105
4.1. La via della comfort zone	» 105
4.2. Riflessioni sul cambiamento.....	» 107
4.3. Tutto nasce piccolo e diventa grande.....	» 114
4.4. Circoli virtuosi vs circoli viziosi.....	» 121
4.5. Il principio delle condizioni.....	» 123
4.6. Il principio del piacere.....	» 126
4.7. Il principio dell'essere.....	» 128
4.8. Il principio della sensibilità.....	» 131
4.9. Il principio della gradualità.....	» 132
4.10. Le quattro aree dell'evoluzione comoda	» 134

PARTE 2 - Le sei gemme della zona di comfort

5. La gemma della mentalità	» 141
5.1. Cos'è la mentalità.....	» 141
5.2. Le tre funzioni di una mente sana	» 147
5.2.1. Integrazione	» 148
5.2.1.1. L'intelligenza integrativa	» 151
5.2.2. Flessibilità	» 153
5.2.3. Generatività	» 158
5.3. Consapevolezza	» 164
5.4. Indipendenza	» 168
5.5. Coordinazione	» 170
5.6. Manutenzione.....	» 173
6. Familiarità	» 177
6.1. Cos'è la familiarità	» 177
6.2. Riconoscimento	» 183
6.2.1. L'errore fatale: sovrastimare la capacità di riconoscimento.....	» 187
6.3. Accoglienza	» 192
6.4. Contatto.....	» 199
6.5. Cooperazione	» 202
7. La validità	» 209
7.1. Cos'è la validità.....	» 209
7.2. Comprensione	» 213
7.3. Emancipazione	» 216
7.3.1. Divieto	» 219
7.3.2. Obbligo.....	» 222

7.3.3. Permesso.....	» 223
7.3.4. Le emozioni del controllo: vergogna e senso di colpa	» 225
7.4. Misurazione.....	» 227
7.5. Affermazione.....	» 235
8. Controllabilità.....	» 243
8.1. Cos'è la controllabilità	» 243
8.2. Direzione	» 246
8.3. Padronanza	» 250
8.4. Confini.....	» 256
8.4.1. Sfera di influenza	» 260
8.5. Prevedibilità.....	» 261
8.5.1. Legge di inevitabilità	» 267
9. Spaziosità.....	» 275
9.1. Cos'è la spaziosità	» 275
9.2. Ritmo.....	» 279
9.3. Frequenza	» 284
9.4. Contenimento.....	» 290
9.4.1. Lo spazio tra stimolo e risposta	» 292
9.5. Densità	» 295
10. Giocosità	» 305
10.1. Cos'è la giocosità.....	» 305
10.2. Novità.....	» 307
10.2.1. Rendere nuovo ciò che è vecchio.....	» 308
10.3. Leggerezza	» 312
10.3.1. Rendere leggero ciò che è pesante.....	» 314
10.4. Divertimento	» 316
10.4.1. La psicomicità	» 322
10.5. Progresso	» 325
Conclusione.....	» 327
Appendice - La storia di Neal Brennan	» 331
Bibliografia	» 341
Ringraziamenti.....	» 345

Prefazione

Se stai leggendo questo libro probabilmente ti ha attirato il titolo abbastanza provocatorio: *La vita inizia nella comfort zone*. Devi sapere che sono stato onorato da Emilio del diritto/dovere/rottura di scrivere la prefazione del suo libro e che provengo dal settore della formazione.

Mi occupo di formazione aziendale da oltre ventitré anni, ho lavorato e studiato in giro per il mondo presso quelli che sono considerati i migliori esperti di sviluppo e crescita personale.

Ci sono però due cose da sempre presenti nel settore della formazione che non ho mai capito.

La prima cosa è che tutti pensano che gli psicologi non capiscano nulla. Come se il fatto di aver frequentato la facoltà di psicologia comporti la nascita di uno strano morbo al cervello, per cui quello che una persona normale può apprendere in un week-end con il corso di formazione del guru di turno sul comportamento umano valga di più di quello che uno psicologo impara in cinque anni di università con tanto di iscrizione all'albo. Come se non bastasse, lo stesso psicologo se anche si iscrivesse al suddetto corso verrebbe comunque sminuito nel 99% dei casi da qualche partecipante.

La seconda cosa, invece, è questo mito duro a morire che bisogna dover uscire a tutti i costi dalla propria "zona di comfort".

Ora, io per natura ho un carattere pigro e mi sono sempre sentito a disagio in mezzo ai tanti mitomani/superuomini della formazione ossessionati dal fare. E nonostante abbia ottenuto nella mia vita più di quello che speravo (in termini di risultati professionali e personali), mi ritrovo a volte quasi ad auto-giudicar-

mi negativamente perché non mi sono sforzato abbastanza e penso che forse avrei potuto/dovuto fare di più.

Ecco perché leggere *La vita inizia nella comfort zone* è stato come accedere ad una rivelazione mistica direttamente dall'ordine degli psicologi.

Emilio, con il suo lavoro, mi ha dato la copertura/giustificazione psicologica che adesso mi permette di dire a tutti che avevo ragione io.

Immagina, ad esempio, che un nutrizionista ti dicesse che mangiare la pizza aiuti a dimagrire. Ovviamente sai benissimo che non è vero (e magari lo fosse), infatti esiste un'evidenza scientifica e non (come la mia pancia) che dimostra esattamente il contrario. Mentre nel caso Emilio è interessantissimo capire attraverso esempi pratici, spunti e riflessioni tutta una serie di dinamiche che elogiano il male assoluto della crescita personale/formazione: la comodità!

È un libro rivolto a tutte quelle persone che vogliono ottenere di più ma sono vittime dei propri sensi di colpa e ossessionate al tempo stesso dal dover fare, soprattutto quando non è necessario.

Nel mio lavoro come consulente aziendale, ogni giorno mi confronto con imprenditori che vivono esattamente la condizione descritta nel libro, ovvero il sentire costantemente di "non aver mai fatto abbastanza".

In definitiva, questo libro stravolgerà il tuo paradigma e ti insegnerà in che modo puoi ottenere di più rimanendo te stesso, senza doverti sforzare più del necessario. Sia chiaro, qualcosa la dovrai comunque fare, però, seguendo e applicando quello che ti dirà il dottor Gerboni, ti assicuro che noterai un enorme cambiamento in positivo nella tua vita.

Piernicola De Maria

Creatore di ImprendiLife

Autore di *Fare e Se Solo ti Lasciassero Lavorare*

Premessa

Nel 2011 mi trovavo al primo Convegno mondiale di Terapia Breve Strategica a Chianciano Terme. Mi ero presentato in qualità di ricercatore con il mio poster sul metodo per smettere di fumare definitivamente e non per un annetto per poi riprendere alla prima crisi esistenziale.

Durante una pausa pranzo mentre mi recavo dalla sala conferenze verso il ristorante, mi ritrovai a percorrere da solo un vialetto. Come spesso capita quando si è soli, il mio comportamento divenne più "spontaneo" e anche abbastanza sopra le righe secondo gli standard di comportamento pubblico. Sovrappensiero, iniziai a camminare saltellando e fischiando in modo buffo.

Poco dopo sentii dietro di me dei passi e, subito dopo, vidi affiancarmi un professore della scuola di specializzazione rinomato per la sua aplomb impeccabile e perenne, assiduo frequentatore di salotti televisivi.

L'imbarazzo per essere stato beccato mi salì subito in testa, la temperatura corporea aumentò di qualche grado in un baleno con la classica gocciolina di sudore tipica dei fumetti manga giapponesi, che rimaneva immobile sulla mia fronte.

A quel punto lui disse con un sospiro nostalgico:

"Beato te che te lo puoi permettere".

E con un sorriso proseguì superandomi.

Quella frase mi rimbombò e si scolpì nella mia testa, perché mi aveva messo definitivamente di fronte ad uno scenario nel quale non volevo as-

solutamente finire e per il quale già avevo consumato litri di angoscia mescolati a eccessivo affanno, nel tentativo di conformarmi alle aspettative del ruolo che ricopro, lo psicoterapeuta, per paura di non essere preso sufficientemente sul serio.

In pratica stavo portando avanti la dottrina secondo cui bisogna adattarsi al mondo, stargli dietro, altrimenti lui ti lascia per strada. Questa dottrina è spesso confusa con il concetto di diventare adulti, grandi, persone serie e responsabili, ligie al dovere, e dire addio al piacere posticipandolo alla pensione.

Che poi, con tutto il rispetto, per quanto le condizioni di invecchiamento stiano mediamente migliorando in quasi tutto il mondo, bisogna essere proprio ottimisti per pensare che da vecchi si sarà abbastanza in forma da godersi la pensione tanto quanto da giovani, invece di essere dominati da acciacchi e limitazioni di tutti i tipi con cui combattere alla ricerca di sollievo.

Per non parlare poi della certezza di averla una pensione.

Comunque, tornando al mio aneddoto, in quel momento realizzai che mi stavo scavando la fossa da solo.

La stessa fossa che moltissimi personaggi famosi e non si sono costruiti per necessità, un'immagine falsata, stereotipata di loro stessi che li costringe a nascondersi, violentarsi e isolarsi, perdendo così la libertà di cui invece dovrebbero godere più degli altri. Il bene più prezioso che esista senza il quale anche la salute diventa inutile. Spesso i migliori schiavi erano quelli più in salute di tutti e lavoravano più duramente.

Ma io ero ancora in tempo perché per fortuna ero solo un giovane psicoterapeuta!

Ed allora decisi che una vita in cui dovevo forzarmi verso qualcosa che non ero, sinceramente, non aveva senso di essere vissuta.

Iniziò da lì il mio vero processo di liberazione che mi ha condotto all'idea che questo libro contiene e sviluppa. Una vera e propria filosofia nuova di zecca, un cambio di paradigma del benessere che a me ha fatto benissimo e spero possa farlo anche a te.

Se sei pronto per partire, scaldiamo i motori.

Introduzione

ELOGIO DELLA COMODITÀ

“Mettiti scomodo”.

O come mi capita di dire abitualmente ai miei impazienti¹ quando entrano per la consueta sessione di consulenza:

“Fai pure come se fossi nel mio studio”.

Cosa penseresti se un tuo amico ti dicesse di metterti scomodo entrando in casa sua? Non credo che ne saresti contento se parlasse sul serio. Probabilmente non hai mai sentito questa espressione.

Lo troveresti alquanto inappropriato, giusto? A parte chiaramente se stesse scherzando intendendo il contrario, come appunto faccio io, quando dico ai miei impazienti di fare come se fossero nel mio studio.

Ebbene questo è proprio l’esortazione che ormai da anni l’orda di esperti della crescita personale, guru, guretti e gurini, ti rivolge con tono bacchettone:

ESCI DALLA ZONA DI COMFORT.

¹ Impaziente è il termine che ho scelto per le persone che decidono di iniziare un percorso individuale con me. La definizione di impaziente è “persona che non vede l’ora di rientrare nella sua zona di comfort ed essere a proprio agio in qualunque situazione per esprimere al massimo il suo potenziale”.

La verità è che non ci sarebbe nemmeno bisogno di invitare verso l'uscita dal comfort, perché nessuno ti insegna a metterti a tuo agio, ma esattamente l'opposto.

Fin da quando siamo piccoli, la "pacchia" finisce presto.

Vuoi perché ti forzano, vuoi perché ti viziano.

Alcune famiglie adottano lo stile tana delle tigri, altre quello della campana di vetro.

La prima nel migliore dei casi svela la tua natura di guerriero spartano dai nervi tesi, non senza lasciare segni indelebili; la seconda ti trasforma in un insoddisfatto accidioso, apatico e schizzinoso che avrebbe sempre bisogno di servitù, incapace di occuparsi dei suoi bisogni e di integrarsi.

Eppure il benessere e la salute sono strettamente legati a quanto ti senti a tuo agio con te stesso, con gli altri e con il mondo.

I termini autostima e disagio sono in conflitto di interessi, non possono convivere insieme. Ma sembra che molti non siano d'accordo con questo.

Sarà forse per questo che l'autostima scarseggia così tanto nelle persone?

Ed oggi sembra di vivere perennemente in guerra e in allarme con nemici da cui difenderci costantemente. Non si può abbassare mai la guardia. Per questo, secondo questa logica, se ti rilassi troppo, ecco che arriva la mazzata che ti castiga.

Ma loro te l'avevano detto di non crogiolarti sugli allori.

Sì, perché è una sorta di profezia che si autoavvera².

Non credo che si possa chiamare vita questa.

Eppure Benigni nel film *La vita è bella* non dice a suo figlio:

"Sveglia figlio siamo in guerra! Cresci in fretta, diventa un uomo e combatti senza frignare!!"

² La profezia che si autoavvera è una previsione che si realizza per il solo fatto di essere stata espressa. Predizione ed evento sono in un rapporto circolare, secondo il quale la predizione genera l'evento e l'evento verifica la predizione. Per approfondimenti dell'argomento puoi consultare il libro di Davide Lo Presti, pubblicato nella stessa collana di questo libro, dal titolo *La profezia che si autorealizza*.

Al contrario Benigni trasforma, a beneficio del bambino, quella realtà angosciante in un ambiente addirittura piacevole dove aver voglia di stare senza ansia e senza turbamenti.

Ma l'abilità di mettersi a proprio agio è un'arte che non è mai stata insegnata in un processo chiaro, strutturato, comprensibile, schematico e pratico.

In questo libro ho decodificato questa arte basilare che ti permetterà, nella sua progressiva acquisizione, di migliorare praticamente qualsiasi area della tua vita.

Ed è un'affermazione auto-evidente, dato che se sei capace di metterti a tuo agio, tutto diventa più piacevole, ti esprimeresti al massimo, tirando fuori le tue risorse, ti godresti le relazioni con gli altri molto di più, così come l'attività lavorativa.

Insomma diventerebbe tutto una goduria.

Troppo bello per essere vero?

Non ho mai detto che acquisire questa capacità sia una passeggiata che non richieda una costante attenzione, anche perché ci sono livelli crescenti di difficoltà nel mettersi a proprio agio.

L'esempio di Benigni lo dimostra. Mettersi a proprio agio all'inferno non è proprio impresa per molti.

Non tutti siamo destinati a diventare fahiri della vita, né è necessario diventarlo nella maggior parte dei casi.

Il discorso è che se ti trovi in una situazione scomoda da cui non puoi uscire, fin quando non ne puoi uscire, devi imparare a starci comodo e sviluppare le risorse per poterne uscire, proprio perché essere senza opzioni non è proprio il massimo dell'agiatezza. Subire qualcosa non vuol dire essere a proprio agio, ma è più vicino al concetto di sopravvivenza.

E un po' la vita dovrebbe essere questo, un graduale processo di liberazione verso lo stato di agiatezza massimo possibile. Ma non l'agiatezza di chi si abbandona alla passività, bensì di chi sprizza vitalità fluidamente senza catene o ostacoli.

Nel film *Cloud Atlas* ho letto proprio questa interpretazione della vita: un graduale processo di liberazione che si ripete continuamente a livelli crescenti.

Ognuno di noi è diverso per cui il percorso da seguire sarà unico e non esiste-

ranno ricette preconfezionate ma solo i principi cardine per entrare nella tua comfort zone. Per fare entrare il mondo nella tua comfort zone, in modo che non sia tu a dover uscire fuori da essa.

Una sorta di processo inverso a quello classicamente proposto negli ultimi decenni (secoli?) che garantisce un'efficienza maggiore e un fine senz'altro più soddisfacente.

Dimostrerò che per andare oltre i tuoi limiti attuali non è necessario uscire dalla tua zona di comfort, ma bensì l'opposto, entrarci, coltivarla ed espanderla. Se sei nella tua comfort zone quando stai apprendendo, non è ragionevole pensare che cresceresti più velocemente e profondamente?

Diventare dei provetti Houdini capaci di svincolarsi dalle maglie del disagio è la promessa e, insieme, l'augurio che ti faccio dal profondo del cuore.

Ora non ti resta che metterti comodo (se non l'avevi già fatto) e iniziare il nostro viaggio.

Un'ultima premessa. Questo testo è disilluso e come tale non ti vuole illudere di nulla, ma avrebbe l'ambizione di indirizzarti verso la saggezza. Ma la saggezza non vuol dire rassegnazione così come disillusione non vuol dire accettazione/accontentarsi. Con questo mio testo, voglio portarti il più vicino possibile alla realtà dei fatti, ma con tanta immaginazione.

Quell'immaginazione che è capace di salvarci così come di rovinarci.

Ci tengo a condividere che non mi sono inventato nulla. Non ho questa pretesa. A costo di non fare colpo, anche perché se una persona è a suo agio, non ne ha bisogno. Non ho scoperto nulla, non ho creato nulla. Ho solo offerto una possibile descrizione della mia osservazione della realtà, da ciò che ho appreso nel corso di quasi quindici anni di consulenza con centinaia di persone, dagli studi e dalle ricerche dei professionisti del campo del benessere mentale e fisico e non, provando a dargli dei nomi e a concettualizzarli e sistematizzarli in modo personale con l'intento di:

1. facilitare la vitaccia a me e alla maggior parte delle persone possibili
2. giocare, perché la vita passa attraverso il gioco e noi esseri umani giochiamo con il linguaggio che, essendo alla base della nostra eredità biologica,

non può che portare a qualcosa di buono (in primis una goduria e una gratificazione istantanea senza controindicazioni che non ti può togliere nessuno).

Non so quanto questo processo sarà a immediato rilascio o se l'effetto sarà a rilascio a lungo termine. Magari tra tre anni potresti avere "l'eureka" e avere un insight di quello che ho scritto qui. Io ti invito a lasciarti trasportare. Intanto ti auguro una piacevole lettura, altrimenti il punto due diventa puro onanismo.

L'ADULTO SANO

"Dottore sono normale?"

"Quello che faccio è normale?"

Ecco queste domande non sono normali, eppure sono la norma.

La norma spesso non coincide con la normalità intesa come salute.

È molto più facile che la salute coincida con l'anormalità.

Ma per quanto frequentemente tu ti ponga questa domanda, non ti condurrà verso la salute e verso l'agio.

E so per certo che te la poni anche tu ogni giorno, con te stesso, non dico consapevolmente, ma subliminalmente. È come se fosse un sottofondo di ogni tua azione, come di quella di tutti.

Ecco perché osserviamo costantemente gli altri come se fossero un parametro corretto con cui misurare noi stessi, come guardiamo le lancette dell'orologio per sapere l'ora esatta.

E proprio come l'ora esatta, possiamo anche auto-ingannarci modificando volontariamente l'orario, ad esempio per svegliarci prima e arrivare in tempo agli appuntamenti. In questo caso spostiamo il parametro degli altri nel tentativo di sentirci meglio con noi stessi.

Se da una parte siamo ossessionati dal capire se siamo normali, speciali o fallati, dall'altra la psicologia ha trovato questa domanda scomoda almeno per la maggior parte delle scuole di pensiero, difficile da rispondere, per evitare appunto una definizione normativa che discriminasse le persone.

Ad esempio il DSM, il manuale diagnostico psichiatrico utilizzato a livello mondiale come orologio per parlare la stessa lingua rispetto alle problematiche mentali delle persone, nella sua terza edizione eliminò la voce "omosessualità" tra i disturbi e fu così che essere omosessuali tornò ad essere normale e non più parte della psicopatologia.

Chi può effettivamente decidere cosa è normale?

Ed è qui che si annida un problema strutturale della nostra società post-moderna: il rischio di cadere nel relativismo assoluto che dissolve il valore delle autorità. Le idee dovrebbero liberarci e aiutarci ad agire meglio, non ingabbiarci e limitarci, ma troppo spesso capita proprio questo.

Non voglio perdermi in disquisizioni filosofiche o politiche che, seppure interessanti, non sono lo scopo di questo libro, e per questo risponderò con la soluzione emersa dai miei studi filosofici, sociologici, epistemologici e psicologici.

Quello che è importante nel definire chi sia un uomo sano è pensare a quale tipo di uomo potrebbe essere più adatto a sviluppare una società armonica e integrata, che renda la proficua convivenza reciproca una possibilità attuabile. Non può esistere un uomo che si nutre del malessere degli altri per essere sano. Quello è il vampiro e il vampiro non è della specie umana.

Quello che serve in pratica è proprio una bussola per orientarsi e proiettarsi, al fine di scolpire e formare delle persone che mantengano questa peculiarità essenziale.

Scolpire è quel processo che tira fuori la forma che è già nel blocco di marmo. Non ci vuole la formina dove mettere il materiale, ci vuole il rispetto dell'individualità e della differenza che emerge da sé, senza tentare di ostacolare questo processo controllandolo.

Senza tenerti ancora troppo sulle spine, la mia tesi è che, per raggiungere questo risultato, il principio guida da seguire sia quello di definire un uomo adulto sano come colui che ha sviluppato la capacità di rimanere nella sua zona di comfort al cambiare delle condizioni intorno a lui.

La zona di comfort è in pratica quella condizione psico-fisica-ambientale dove ti senti a tuo agio.

Cosa significa esattamente verrà svelato in tutte le sue parti nel corso del libro,

in modo da fornirti una mappa completa che ti orienti verso questo lodevole e gratificante risultato.

Ora ti spiego perché teorizzo questo. Una persona che si trova nella sua comfort zone sta bene e non è in emergenza, né si sente minacciato. Non è in stato di guerra.

Non deve attaccare né difendersi ma può felicemente costruire.

Di una persona del genere ci si può fidare, non è pericolosa ed è ideale per la collaborazione.

Una persona appagata, con la pancia piena per così dire, non sarà un rivale ma un supporto.

Lo so che stai pensando agli occhi della tigre di Rocky Balboa.

Al grido "Stay hungry, stay foolish" di Steve Jobs.

Persone che per sentirsi vive e degne di esistere avevano, probabilmente, sempre bisogno di spingersi un gradino avanti altrimenti l'insoddisfazione e la noia li affogava in modo irreparabile e drammatico. Incapaci di fermarsi.

Una persona che sta bene, dal mio punto di vista, è capace di fermarsi senza intaccare la sua psiche, perché ha la capacità di stare a suo agio da fermo e godere dello stato di contemplazione profonda dal quale scaturisce la creatività generatrice.

Una persona che sta bene è capace di appagare i suoi bisogni in modo etico, nel rispetto degli altri, in un rapporto di interdipendenza con il prossimo e il mondo.

"Mors tua vita mea" è indice di una condizione di sopravvivenza inferiore.

Per elevarsi ad uno statuto di individuo sano, a mio avviso, una persona dovrebbe aver assimilato l'idea che l'altro è parte di sé.

Fare un torto all'altro è come fare un torto a se stessi.

L'uomo adulto sano ha due caratteristiche fondamentali:

1. la flessibilità vs la rigidità
2. l'integrazione vs la dissociazione.

Da qui la mia formula:

Armonia = indipendenza + coordinazione.

Che significa?

Basti pensare alle dita di una mano.

Ogni singolo dito è un'unità a se stante, autonoma e indipendente.

La coordinazione di queste unità singole indipendenti crea l'armonia dell'unità superiore che chiamiamo mano.

Grazie a questa coordinazione, la mano è capace di suonare melodie meravigliose sulla tastiera del pianoforte.

Un dito paralizzato o scollegato rompe l'armonia del tutto.

In un uomo pensiero, percezione, emozione, sensazione e dimensione corporea devono essere coordinati pur rispettando la loro peculiarità.

Come in una ricetta dove ogni ingrediente mantiene la sua personalità e sapore, in perfetto amalgama con gli altri elementi, diventa un piatto dalla sua identità definita, il cui valore è superiore al singolo ingrediente.

Solo in questo modo un uomo sta veramente bene con se stesso, se si integra con gli altri. E può fare questo solo grazie alla sua capacità di assorbire l'ambiente all'interno della sua zona di comfort.

Rifiutare questo principio sistemico³ conduce inevitabilmente all'infelicità, che non troverai sicuramente inebriandoti di esperienze sensoriali adrenaliniche, oppure ricercando il dominio sugli altri.

Un uomo adulto sa stare al mondo, conosce le sue contraddizioni e miserie ed è in pace con esse, rimanendo capace di entrare in connessione con gli altri per una convivenza pacifica e costruttiva, alimentando la sua linfa vitale, la sua scintilla divina, senza lasciarla deperire e spegnere e senza farsi avvelenare e corrompere.

Un uomo adulto sano salda i debiti e le eredità scomode della sua famiglia.

Un uomo adulto sano esprime e coltiva i suoi talenti e li usa come dono e contributo per il mondo.

Questo è per me il significato di meritocrazia.

Cosa c'entra tutto questo con il libro che stai leggendo?

Semplice, quest'uomo evolve nella sua comfort zone e pone gli altri in una comfort zone, rendendo il mondo una comfort zone armonica.

³ Che fa riferimento alla teoria dei sistemi di Ludwig von Bertalanffy che si occupa in ottica interdisciplinare dell'analisi delle proprietà e della costituzione di un sistema in quanto tale.

L'indipendenza dell'unità va di pari passo con il rispetto dei confini individuali e di gruppo che rappresentano la comfort zone.

Stiamo diventando nemici gli uni per gli altri, dei corpi estranei, come una sorta di malattia auto-immune. Questo perché non abbiamo imparato a coordinare le nostre facoltà dimenticandoci di noi stessi e che nella collaborazione risiede la forza del singolo, proprio come delle formiche, siamo un super-organismo.

Nel momento storico in cui sto scrivendo, ci troviamo ad affrontare un virus che ci ha stesi e costretti a barricarci in casa, mettendoci gli uni contro gli altri. Perché?

Perché nel momento in cui sto scrivendo non l'abbiamo ancora integrato nella nostra zona di comfort.

Come si fa a introdurre un virus nella propria zona di comfort?

Conviviamo da sempre con batteri e altri esserini che potrebbero essere poco simpatici, mentre siamo immuni e vaccinati verso altre minacce.

Dove abbiamo smarrito la nostra strada?

Come recuperarla?

Oggi credo sia arrivato il momento di riconciliare la dicotomia tra individualismo e società, tra singolo albero e la sua foresta, per poterci definire civili nel senso più nobile⁴ ed evoluto del termine.

Cercherò di offrirti strumenti concettuali e pratici interconnessi per poter procedere lungo questa strada.

Bada che non è un discorso da "volemose bene" alla carlona, né di Peace&Love, ma di profonda responsabilità collettiva che parte dal tuo piccolo ma fondamentale orticello per connettersi con gli altri e con il mondo.

L'opposto del messaggio che molti testi di crescita personale nascondono nel sottotesto, e nemmeno troppo, che è quello di predominare sugli altri, di primeggiare, di sconfiggere. Io vinco e tu perdi.

"Cresci per essere meglio degli altri perché in questa corsa, se non diventi meglio, verrai prevaricato ed eliminato".

⁴ A proposito di nobiltà, ti consiglio il libro di Luca Bidoglia *La nobile via del miglioramento personale*.

Il sogno segreto e inconfessabile dei gorilla più deboli, quello di essere al posto del gorillone dominante di cui si lamentano.

È necessario di conseguenza rivedere e riflettere sul termine ormai saturo di cambiamento per rinvigorirlo e fornirgli nuova linfa, lontano dal frastuono confusivo del rumore di fondo di mille voci dissonanti.

Ovviamente prendere in esame l'essenza di uomo sano equivale, nella chiave intrapresa, ad equipararlo ad un organismo al pari di un'azienda sana, ad un'istituzione sana, a qualsiasi unità complessa formata da piccole unità denominate uomini.

Parte I

1. La demonizzazione della zona di comfort

1.1. Le origini del concetto di zona di comfort

Il termine *comfort zone* o *zona di comfort* ha origini recenti. Appare per la prima volta nel titolo di un libro del 1991 *Danger in the Comfort Zone – From Boardroom to Mailroom – how to break the entitlement habit that’s killing american business*⁵ della consulente aziendale Judith M. Bardwick. L'autrice denuncia, nella sua analisi del mondo aziendale, quel fenomeno per il quale un trattamento morbido, permissivo e rassicurante dei dipendenti avesse generato una mentalità della pretesa e basse performance a livello di produttività nei dipendenti.

La sua idea era quella di dare fine alla cultura aziendale improntata sulla facilitazione del dipendente e sull'offerta incondizionata della sicurezza di un posto fisso senza rischi.

L'accordo di fondo tra il dipendente e l'organizzazione era, a quei tempi, che se non facevi troppi danni e la tua lealtà all'azienda era garantita, non avresti mai rischiato il posto, godendo al contempo di tutti i benefit fino alla tua morte.

La cultura della pretesa è quella nella quale le persone pretendono diritti a fronte di un costo sempre più basso a livello di impegno e dedizione, ingegno e innovazione, capacità e formazione continua. Chiedono bruscamente come se gli fosse dovuto senza dare e sono sempre più fragili nei confronti delle

⁵ La traduzione in italiano del titolo è *Pericolo nella zona di comfort: dalla sala riunioni agli uffici postali – come spezzare l'abitudine alla pretesa che sta uccidendo il business negli Stati Uniti*.

pressioni. Ma questo è solo l'effetto di quello che accade quando si cerca di comprare le persone invece di ascoltarle profondamente. Comprarle è l'equivalente di manipolarle.

In Italia è noto l'estremo di questo fenomeno sotto il nome di "posto fisso", rappresentato magnificamente nel film di Checco Zalone *Quo Vado?*.

Eppure proprio in quel film, si vede come il protagonista, interpretato da Checco Zalone, lotti paradossalmente fino alla fine proprio per salvare il suo posto fisso, senza cedere a minacce, pressioni, mobbing che tutto potevano essere tranne che confortevoli. Proprio ciò che viene descritto nell'opera dell'autrice. Altri fenomeni sociali associati a questo tema che hanno prodotto fiumi di inchiostro nella cronaca, sempre in Italia, sono stati quello della generazione dei "bamboccioni", come definita dai giornalisti, un altro modo di manipolare, squalificando chi vuole sottrarsi al controllo sociale.

Lo scenario aziendale nel tempo è cambiato rapidamente. La sicurezza e la stabilità non potevano e, oggi più che mai, non possono più essere promesse ai dipendenti, generando uno stato di angoscia e paura derivanti dall'incertezza suprema sul proprio futuro nemmeno troppo lontano.

In sostanza il termine comfort zone indicava una cultura del lassismo generata dall'eccesso di comodità e sicurezza nel contesto lavorativo, che minava l'etica del lavoro e promuoveva la mediocrità. Ma se da una parte i dipendenti erano al sicuro, chi iniziava a non essere più al sicuro erano le aziende stesse.

Era quindi giunto il momento di introdurre un nuovo approccio di management delle risorse umane, che riportasse il vento a favore della dirigenza.

Ciò che viene denunciato in questo testo, in sostanza, è che il comfort offerto ai dipendenti aveva condotto fuori dalla zona di comfort i dirigenti, che, nel tentativo di recuperare l'agio, avrebbero dovuto iniziare a tirare la coperta dei dipendenti per tornare al calduccio. Come se fosse impossibile che la coperta potesse coprire entrambi.

Creare un contesto dove le persone spontaneamente danno il meglio di loro stesse, con piacere e senza pressione, è uno scenario auspicabile verso cui tendere ed è quello che intendo indicare con comfort zone.

Un pioniere in questa visione è stato Abraham Maslow, caposcuola della psicologia umanistica, poco conosciuto per i suoi studi sul management aziendale che, finiti nel dimenticatoio trentotto anni fa, sono riapparsi circa quindici

anni fa perché ritenuti molto attuali per affrontare le sfide del nuovo millennio. Egli riteneva che fosse necessario creare condizioni tali che le finalità reali dell'individuo si combinassero con quelle reali dell'organizzazione in modo tale da creare un patto di alleanza e fiducia, non più legato all'interesse individuale, bensì all'espressione delle facoltà umane in sinergia. E sottolineo reali e non a parole, perché la prova dei fatti, nella maggior parte dei casi, si allontana enormemente dagli accordi verbali. Infatti la dirigenza aziendale solitamente cerca di spingere le persone, velatamente o meno, dove è suo interesse dirigerle e non dove sarebbe meglio per i suoi dipendenti.

Questo perché, come abbiamo visto, è sottintesa l'idea semplicistica che se io ti assumo e compro il tuo lavoro, o con le buone o con le cattive, tu farai quello che ti è richiesto e, se non lo farai, sarai nel torto. Il gioco del dipendente, dal canto suo, colludendo con questo presupposto, è quello di cercare di ingannare a sua volta i capi, simulando interesse verso il lavoro. Un film che descrive questa filosofia manipolativa è *Tutta la vita davanti*, dove dei giovani vengono assunti presso un'azienda che vende robot da cucina che utilizzano tecniche di vendita aggressive, che a loro volta vengono utilizzate per forzare i ragazzi a lavorare per un progetto e valori che non gli appartengono in un clima di ipocrisia e finzione. Ma non basta che le finalità siano allineate, la tipologia stessa della natura di queste finalità non può essere strumentale e individualistica. Se dipendente e datore di lavoro condividono questo tipo specifico di visione, il gioco che si verrà a creare sarà inevitabilmente di natura strumentale e non fondato su un'affinità di intenti che mette al centro i valori umanistici.

La visione strumentale credo sia abbastanza pervasiva e condivisa dalle persone all'intero della nostra società ed è per questo che è difficile fare a meno della manipolazione come strumento di controllo delle persone.

La ricerca di Maslow partiva da una domanda controintuitiva. Lui non si chiedeva come stimolare la creatività o la produttività dei suoi dipendenti, ma quali fattori e condizioni sono in grado di sopprimere la naturale creatività e laboriosità che tutte le persone hanno in quanto esseri umani.

Quando gli esseri umani sono fuori dalla zona di comfort, la loro creatività naturale si spegne insieme alla loro vitalità e diventano zombie, come una pianta appassisce senza il giusto nutrimento.

Essi vengono incolpati per l'assenza di iniziativa e creatività, fino a giungere, col tempo, a imparare ad incolparsi da soli. Vediamo come.

1.2. Dalla pressione aziendale a quella privata

Abbiamo detto come il termine zona di comfort nasca nell'ambito della consulenza aziendale per descrivere l'inaccettabile bassa performance dei dipendenti nonostante i benefici e le agevolazioni ricevute, o meglio, proprio a causa di questi ultimi.

Ma il concetto di zona di comfort come è riuscito a fare il salto dal contesto aziendale sfociando nella vita privata delle persone diventando sinonimo di status basso e di imbarazzo sociale?

Come ha fatto un virus a passare da un pipistrello alla specie umana?

Il terreno era fertile, le condizioni favorevoli.

Gli anni '80 sono rimasti nella storia come un periodo di grande speranza ed entusiasmo per il futuro, di possibilità e potenza, seppur con i suoi contrasti e conflitti. La tecnologia incominciava a farci vedere cose veramente esaltanti. Processori sempre più veloci, macchine più potenti, videocamere, accessori sofisticati. Gli effetti speciali nel cinema diventavano sempre più spettacolari e il sogno della felicità e del benessere proliferava in tutte le salse. Anche nelle bevande come la Coca-Cola con i suoi slogan che la dipingevano come la formula della felicità. Le conoscenze della psicologia vennero sedotte e inglobate dal linguaggio della tecnologia. Le teorie della mente iniziarono sempre più a paragonare il funzionamento mentale utilizzando l'analogia con i computer. È così che nasce negli Stati Uniti, ad opera di Richard Bandler e John Grinder, la PNL o programmazione neurolinguistica⁶. La PNL si proponeva come una tecnologia della mente che prometteva alle persone di raggiungere performance di eccellenza, modellando le strategie mentali delle persone di successo.

L'assunto cardine della PNL, estremamente sintetizzato, è che fosse sufficiente

⁶ La PNL ha dato un notevole contributo alla psicologia. Ha trovato la sua migliore applicazione in ambito aziendale, ma la sua origine parte dalla clinica. Infatti Bandler e Grinder hanno codificato un loro linguaggio che fosse utile a descrivere operativamente le strategie dei maestri della psicoterapia dell'epoca, in modo da facilitare l'apprendimento di abilità considerate tuttora non facilmente trasferibili, trattandosi di procedure estremamente complesse. Pare però che maestri alla loro altezza non siano sbocciati proprio come funghi. Il problema principale, che funge da collante di questo capitolo, è l'incredibile capacità che ha l'essere umano di fraintendere e distorcere qualcosa di buono e trasformarlo in qualcosa di terribile. In quello siamo eccellenti già di nostro senza aver bisogno di conoscere la PNL.

pensare come se si fosse una persona di successo, ricalcando le sue strategie inconse, estratte attraverso il modello codificato dalla programmazione neurolinguistica a tale fine, per poter ottenere gli stessi risultati dei migliori al mondo. La differenza tra le persone, e in particolare tra i risultati ottenuti da una rispetto ad un'altra, secondo questa visione, non risiede nella specificità di una persona, nel suo talento eccezionale innato, ma nell'adozione di differenti strategie mentali che questi soggetti utilizzano rispetto agli altri. Secondo la PNL queste strategie possono essere apprese e adottate da tutti, rendendo possibile raggiungere i tanto agognati risultati necessari a ottenere il successo e la realizzazione personale.

La promessa che fosse possibile superare i propri problemi in un batter d'occhio era talmente allettante da rendere difficile resistere.

Inizia a diffondersi la polarizzazione tra la cultura della mediocrità e del lassismo contrapposta a quella dell'eccellenza e dell'andare oltre i propri limiti. Il ruolo di capostipite di questo fenomeno viene incarnato da un frontman perfetto per il ruolo di divulgatore, che fa sua la missione di evangelizzare l'uomo comune alla via dell'eccellenza: Anthony Robbins.

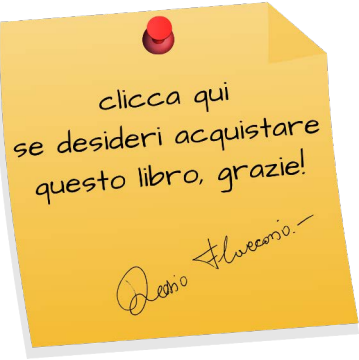
Cosa rende un uomo eccellente rispetto ad uno mediocre? L'azione. L'uomo eccellente agisce in modo massiccio e realizza cose grandiose. La differenza è nel fare.

Egli lancia alla ribalta il ruolo del mental coach, che appunto ha il ruolo di aiutarti a fare di più e meglio.

Il coaching, nato in ambito sportivo per i professionisti, che altro non è che la pratica di allenare gli aspetti mentali della performance sportiva e non solo il corpo, viene venduta così a livello consumer.

Con i suoi libri, a partire da *Unlimited power* (Potere infinito), *Unleash the power within* (Libera il potere dentro di te), conquista un pubblico enorme lanciando il modello di business dei corsi di formazione con migliaia di persone che partecipano assembrendosi euforicamente, pensando di fare un pellegrinaggio a Lourdes, nutrendo aspettative enormi e miracolose.

"Se non sei una super star puoi diventarlo. Non sei sfigato perché sei nato inferiore. La verità è che non ti dai abbastanza da fare, non affronti le tue paure,



clicca qui
se desideri acquistare
questo libro, grazie!

Denis Flacciano