

Articolo tratto dal numero Almanacco di autunno de <http://www.lascuolapossibile.it>

Lasciare la zona di confort?

E' possibile!

Editoriali - di Rosci Manuela

In un periodo di crisi "generalizzata" la tendenza a leggere la realtà in termini di perdita, di vuoto, è quasi scontata perché i nostri pensieri e le nostre emozioni sono influenzate dagli eventi che accadono, perlopiù vissuti e raccontati con stati d'animo di incertezza e di sconforto. Non voglio certo misconoscere le difficoltà concrete in cui ci imbattiamo quotidianamente, e neppure infondere un generico ottimismo dicendo che le cose cambieranno in breve tempo! Sono certa però che il costante martellamento, quotidiano e incessante, mina - dentro di noi - la capacità di reagire, di trovare soluzioni, di pensare in maniera diversa, la possibilità di sentirsi capace di .., di pensare a .., di decidere diE' come se giocassimo a favore della "crisi" perché mano mano perdiamo lucidità, determinazione, coraggio, speranza e possiamo -involontariamente- cadere trappola di chi ci vuole "fermi", "impauriti", "dipendenti", "rassegnati" all'inesorabile destino che ci attende!

Ma è sempre vero che sono (*solo!*) gli altri che ci limitano, ci fermano, ci rendono la vita un inferno ... oppure questo "mostro" che ingabbia tutti e tutto è dentro di noi? Quanto ognuno di noi "alimenta" il suo stato d'animo scegliendo di avere un "persecutore" che ci impedisce di vivere o meglio "un santo" che ci protegge e che incarna colui che può - da solo - risolvere tutto? Quanto questo doppio vissuto rappresenta uno stesso -inconscio e inconsapevole- modo di *mantenersi nella zona di confort*?

Certamente traggio ancora benefici dai quattro giorni che ho trascorso con Anthony Robbins. E' un uomo straordinario: la sua energia contagia, la forza che sprigiona ti raggiunge e come in tutte le fiabe ... nulla è più come prima! Quando ti metti in gioco e superi le tue resistenze (*questo non è per me! Lo faccio un'altra volta! Ora non è il momento! Sono troppo vecchio! Sono troppo giovane! Sono pauroso!...*) ti rendi conto che la forza da cui puoi attingere è dentro di te: non c'è nessuno che ti può togliere la paura, che ti può risolvere il problema, che ti può aiutare ... se non DECIDI che VUOI (e altrimenti DEVI) uscire dalla "zona di confort": quello stato che hai raggiunto e che rappresenta *sicurezza* anche se pensi che la tua vita non ti soddisfa, *obiettivo raggiunto* anche se ti accorgi che vuoi altro per te, *tutto ciò che ti meriti* anche se ciò che fai non ti fa sentire bene ...

La crisi c'è e non si discute ma è proprio in questi momenti che possiamo fare leva su noi stessi e fare ciò che non abbiamo ancora fatto, abbandonando la sicurezza del "noto" perché altrimenti ci troveremo allo stesso posto di sempre, forse solo un po' più in "crisi"!

Facile a dirsi ma a farsi? Come è possibile affrontare un momento storico che ti fa tremare la terra sotto i piedi (e non solo a causa dei terremoti!), quando sembra che il quotidiano abbia assunto più le sembianze di una terra paludosa, anzi sabbie mobili che ti tirano giù ogni passo che fai in avanti? Come è possibile credere che cambiando "ottica", lavorando nel presente - ma non con l'intento di cogliere tutto e subito - con la voglia di uno stato di pienezza, di soddisfazione, di energia, di condivisione ... la vita può cambiare?

Lasciare la *zona di confort* spaventa un po' tutti perché siamo convinti di non farcela, di non meritare di più, che la "fortuna" arriva agli altri e non a noi, che non c'è nulla da fare, nulla in cui credere, nulla da poter salvare ... o meglio cambiare!

Ebbene, anche piccoli passi possono far uscire dal "torpore", credere che è possibile, orientare le decisioni ... quelle grandi ma soprattutto quelle piccole. A volte basta poco, veramente poco per cambiare traiettoria di vita. Soltanto che guardiamo ai risultati come se fossero sempre irraggiungibili, a volte sembrano così lontani da ciò che vogliamo raggiungere che ci facciamo intimidire, pensiamo di non farcela e ... buttiamo la spugna. I risultati pensati troppo lontani sono i nostri sogni lasciati andare.

Anthony Robbins mi ha donato una riflessione che voglio condividere con voi, perché certamente la meritate quanto me. Lui ha raccontato che quando ha iniziato a giocare a golf otteneva risultati e quindi era soddisfatto della sua riuscita. Dopo un po' i risultati si sono "arrestati" anzi sembrava perdere terreno: una palla lanciata andava a finire 150 metri dalla buca! E 150 metri sono difficili per tutti da "digerire", sono troppo lontani dal risultato che vuoi raggiungere! E più ti concentri sulla "lontananza" dal successo più ti convinchi che quella meta non è per te perché non ce la farai mai a spostare una pallina che è lontana 150 metri dalla buca, dal tuo risultato! Cosa facciamo in questi casi? Molliamo. Lasciamo perdere. Non fa per noi! Ma se spostiamo l'attenzione dal risultato (pallina lontana) alla causa possiamo renderci conto che abbiamo colpito male la palla con la mazza da golf e l'abbiamo colpita male solo perché abbiamo sbagliato l'inclinazione della mazza da golf di ... due millimetri. Soltanto due semplici millimetri! Due millimetri si possono "correggere", si possono "tenere a bada", si possono "modificare", "ce la posso fare anche io!" Capite qual è la forza che ognuno di noi può avere: non di spostare un "risultato" impossibile ma di migliorare di "due millimetri" la nostra prestazione, di qualunque natura essa sia.

E' certo che non possiamo risolvere tutto -soprattutto da soli!- ma se ognuno di noi impara a credere di più nella propria forza, avremo più persone in grado di fare "piccoli" passi ma così tanto significativi da cambiare risultati a volte impensabili.

Piccoli passi, piccoli sforzi e si esce dalla *zona di confort*, come gli autori della rivista che hanno superato la stanchezza e lo sconforto del momento per dedicare a tutti noi una riflessione, un pensiero, un'esperienza: tutti accomunati dallo spirito di trasformare i vissuti di perdita in energia vitale, affermando e prendendo posizioni invece di subire, convinti che non si debba "tacere" e forse nemmeno urlare ma lavorare congiuntamente perché possa circolare un pensiero vero, autentico, leale di ciò che è la scuola, un'istituzione troppo importante per essere lasciata in mano sbagliate -all'esterno ai politici taglia-spese, all'interno agli insegnanti "inadeguati" ad affrontare l'impegno con gli alunni. Oggi più che mai c'è bisogno di uscire dalla *zona di confort* e dare testimonianza che possiamo e vogliamo parlare perché siamo certi che la soluzione non verrà dall'esterno, "dai grandi" ma dall'atteggiamento di ognuno di noi orientato al risultato, ad un "grande" risultato perché oggi sappiamo che possiamo cambiare molto anche solo cambiando ... due millimetri!!!

Manuela Rosci