



NEWSLETTER

Oltre gli obiettivi



Gennaio 2007



Fuori dalla zona comfort

Il disagio che può sabotare noi stessi.

a cura della Redazione EnerMind

Roma, 28 Gennaio 2007

Questo mese abbiamo il piacere, con questo articolo, di contribuire allo sviluppo di un argomento che troppo spesso ci sorprende, per la sua caratteristica perversa di "bloccare" lo sviluppo e la felicità delle persone. Il fenomeno che Andrea Carboni ha brillantemente presentato nel suo articolo è quello della differenza, vitale, tra le ottime performance di cui una persona è capace nel suo campo di interesse e competenza, rispetto a performance penose che la stessa persona produce in altre attività. L'esempio classico è quello dello sportivo brillante che nel campo da gioco dimostra carisma, trova soluzioni fantasiose dinnanzi a qualsiasi limitazione o difficoltà e poi, nella vita ordinaria, ha difficoltà a relazionarsi con gli altri, non sa gestirsi dal punto di vista economico e non sa cambiare una lampadina.

Cosa succede, in questi casi, dal punto di vista neuronale e fisiologico?

Il cervello umano, questa macchina meravigliosa ha caratteristiche uniche. Mentre leggete queste righe miliardi di impulsi elettrici, che viaggiano a 470 chilometri l'ora, si attivano nel vostro cervello. Il movimento frenetico delle molecole e degli impulsi elettrici vi permettono di individuare e comprendere le lettere e collegarle in insiemi di parole e frasi, assegnandole un significato, un giudizio estetico, un giudizio morale ed una reazione psico-fisiologica.

Inoltre il cervello è attivissimo anche nel garantirvi un'attenzione secondaria capace di farvi percepire sensazioni di ogni genere; contemporaneamente, a livello inconscio, il cervello permette un progresso armonico di tutte le funzioni vitali.

È la corteccia cerebrale, la sostanza grigia formata da circa 100 miliardi di neuroni a dirigere attività cognitive ed intellettuali quali:

- Percezione.
- Riconoscimento.
- Pensiero.
- Giudizio.
- Gestione delle emozioni.

Accanto alla materia grigia si trova la sostanza bianca, composta da fibre nervose che, partendo dalla corteccia vanno verso l'interno ponendo in contatto i due emisferi e zone diverse degli stessi emisferi. Le connessioni generate sono preziose nel rendere sinergici (quindi far agire insieme armoniosamente) i ruoli ed i compiti ai quali ogni area cerebrale è demandata. La plasticità e trasformabilità della materia grigia e la frequenza, il numero e la velocità delle connessioni contribuiscono a produrre pensieri e comportamenti efficaci.

In particolare, il risultato di una azione viene valutato nell'area associativa frontale. In caso di successo vengono stimulate strutture del sistema limbico e dell'ipotalamo. Si prova una sensazione di gioia ed esultanza che contribuisce a permetterci una respirazione fluida, una pressione arteriosa e sanguigna benefica, una frequenza del battito cardiaco leggermente aumentata: tutte cose che ci fanno sentire magnificamente.

Se si commette un errore o comunque l'azione produce risultati non desiderati, è sempre l'area associativa frontale a mettersi in azione e a permetterci di cercare le cause e gli elementi non funzionali che hanno prodotto quel "fallimento". Inoltre interagendo con altre funzioni mentali essa fornisce un giudizio che, se negativo, modifica la fisiologia al punto da generare malessere fisico e squilibra la biochimica del corpo in modo da farci sentire a disagio.

Lo stato corporeo, posturale ed emotivo lascia tracce mnemoniche che, se dobbiamo rifare quella determinata azione ci fanno sentire in anticipo proprio come ci siamo sentiti 'dopo' l'azione memorizzata. È facile intuire quindi che, se l'azione è riuscita ci sentiremo bene, se l'azione ci ha creato difficoltà ci sentiremo a disagio.

Se il processo mentale fosse, soltanto, così semplice scopriremmo di essere incapaci di miglioramento. Per fortuna il cervello è davvero prodigioso ed una delle sue peculiarità è quella di farci memorizzare più intensamente il successo. Infatti se provate ad apprendere uno sport come il tiro con l'arco acquisendo la posizione giusta, cioè premiata dal fare centro, al ventesimo tentativo è questa che ricorderete e che ripeterete, non le altre diciannove.

Prima però di rendere "comfort" il comportamento di successo dobbiamo confrontarci con il senso fisico e psicologico di disagio e scomodità. Il fatto è che le persone, quasi sempre a livello inconscio, fuggono dalla scomodità e per rendere apparentemente logica la loro fuga "inventano" cause che gli permettono di fuggire. Se sono costrette dalle circostanze ad agire lo fanno con la convinzione pericolosa di non esserne capaci e la sicurezza di non riuscire.

La conferma delle loro convinzioni è un meta-comportamento intellettuale che viene gratificato indirettamente come un successo; quindi si scatenano reazioni psico-fisiologiche contrastanti che potremmo riassumere in:

- sto male perché non so tirare con l'arco;
- sto bene perché, sbagliando, ho avuto successo nel pensare di non essere capace.

Saremmo stupiti di scoprire come questo tipo di "seghe mentali" assorbe energia, produce uno scatenarsi incredibile di connessioni neuronali e sinapsi, attiva tempeste biochimiche ed emozionali contrastanti e, in definitiva ci blocca in un limbo di impotenza.

Uscire da questa stasi perversa è una sfida che si può vincere a livelli diversi:

A livello di identità assumendo l'identità di persona capace.

A livello di convinzioni divenendo consapevoli che possiamo fare e apprendere qualsiasi comportamento o azione.

A livello di capacità, riappropriandoci dell'abilità di apprendimento (di cui siamo tutti dotati).

Dal punto di vista del comportamento emozionale e cognitivo proprio grazie al cambio di sub-modalità e all'ancoraggio (tecnica spiegata nell'articolo di Andrea Carboni).

La conclusione, molto confortante, è che dal punto di vista neuronale, psicologico e fisico siamo perfettamente in grado di fare e apprendere qualsiasi cosa. La strada più semplice per dimostrarlo è riprovare le sensazioni che proviamo quando siamo vincenti e trasportarle in tutte le altre aree della vita.