

## Zona di sicurezza: le insidie nascoste

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Con il cervello aperto si impara da tutti. La mia giovane guida namibiana, di ascendenze miste, olandesi, portoghesi e africane, galoppa ardente sull'altipiano. Seguo sorridendo a galoppo lanciato, gustando l'energia potente che vibra in questa terra, con cavalli felici e leggeri. Intorno, nella savana bruciata dalle stagioni più secche degli ultimi sessant'anni, le giraffe si muovono lievi, eleganti e lente. Corrono le zebre, che imitano le nostre andature. Curiose ci guardano le antilopi, prima di correre via, tra i cespugli bruciati dal sole. Tra una galoppata e l'altra, conversiamo.

E' figlio unico, di genitori con famiglie molto numerose. Esploro: «Ti hanno viziato?». «Per niente!». «I miei genitori mi hanno educato a conquistarmi tutto, come hanno dovuto fare loro, che erano sette fratelli per parte. Telefonino neanche visto fino ai 18 anni compiuti. La sicurezza la devi trovare in te stesso, in quello che sai fare – mi diceva mio padre – non nello stare appeso a quel coso lì [il telefonino]. Allora mi arrabbiavo, nella mia classe alle superiori l'avevano in tanti. Poi ho capito che aveva ragione lui. Per i miei amici il telefonino è la loro "comfort zone" [zona di sicurezza]. In realtà è una palude: li chiude pian piano in un pantano. E non riescono più a uscire. Si credono liberi, ma non riescono più a vivere senza. Sono più libero io, che scelgo quando usarlo e quando no. E sto bene anche se per due giorni non lo accendo».

L'idea che la dipendenza dai social sia una forma di "comfort zone" è originale e suggestiva. La "zona di sicurezza" indica infatti uno stato psicologico in cui cose e comportamenti (per esempio lo stare sempre a scriversi sui social) diventano non solo familiari, ma essenziali a mantenere uno stato emotivo di benessere perché la persona si sente in controllo dell'ambiente, con un basso livello di ansia e stress. In questa zona emotiva è possibile avere un funzionamento mentale stabile, purché sia sempre attivo e presente il fattore che dà sicurezza. In questo caso, lo smartphone.

Qual è l'insidia maggiore della "comfort zone"? Il radicarsi lì. Certo, tutti abbiamo bisogno di una zona di sicurezza, di un baricentro emotivo, di un "centro di gravità permanente", come cantava Battiato. Tuttavia quella zona è sana e funzionale alla crescita quando è solida e dinamica, perché consente di entrarvi e uscire a scelta. Questo richiede un fare attivo, un giocare facendo, essenziale per gli umani, come per i topi e altri animali.

Dal punto di vista psicologico è interessante vedere che cosa la circonda. Se la immaginiamo come il cuore di una sfera, attorno troviamo altri tre livelli: il più vicino è la paura ("fear zone"). E' qui che si gioca la partita. Se la zona di sicurezza è radicata in quello che sai fare, con il corpo e con la mente, come diceva il papà della giovane guida, è naturale mettersi alla prova superando attivamente la paura, con sano principio di realtà. Coraggiosi: non temerari, né velleitari. Superata costruttivamente questa soglia, che è insieme un ostacolo, una sfida e un metro di misura, ci sono due ulteriori livelli, con progressivo gradiente di ricompensa: l'imparare cose nuove ("learning zone"), su di sé, sullo studio o sul lavoro, e sul mondo, e il crescere ("growth zone"), dal punto di vista umano e professionale.

L'entusiasmo, il gusto, il piacere di esplorare i propri talenti e il proprio potenziale fanno poi da

volano a una comfort zone, fisica e mentale, dinamica e aperta al mondo. Di converso, i ragazzi appesi ai social, con un vero e proprio cordone ombelicale emotivo, hanno una falsa illusione di sicurezza, come i topini che guardano giocare, di cui parlavamo la settimana scorsa. Nel continuo twittare e postare like e selfie di desolante ripetitività, atrofizzano corpo e cervello. Hanno sempre più paura di mettersi alla prova davvero nel mondo reale. Se lo fanno, cercano l'aiuto in alcol e droghe o in altre stampelle emotive. Vedere bambini anche molto piccoli, due-tre anni, giocare ipnotizzati coi telefonini, invece che giocare davvero, con genitori che sorridono felici del loro silenzio («Guarda com'è bravo», «Guarda come sta buono!») è inquietante. Significa che intere generazioni confondono la sicurezza sana che viene dal mettersi alla prova, giocando attivamente, con l'illusorio benessere basato sulla dipendenza dai giochi virtuali.

E allora? Tutti fuori dalla zona di sicurezza, nella vita reale, a ogni età. La vita entusiasmante, con i suoi giorni di pioggia e di sole, comincia quando finisce la comfort zone.