

ЧТО ТАКОЕ ЗОНА КОМФОРТА?

Обсуждаемое в статье понятие имеет очень мало общего с бытовым комфортом (квартира, машина, вкусная еда, хорошая одежда). Да и даже с психологическим и физическим комфортом термин порой никак не соотносится. **В психологии под личной зоной комфорта подразумеваются внутренние границы, в которых человек ощущает себя стабильно и привычно.** То есть *психологическая зона комфорта – это не та, где комфортно и удобно, а та, где привычно, где мы знаем, как себя вести и что делать, где мы чувствуем себя в безопасности (даже если на самом деле ситуация далека от безопасности).*

В этом и заключается главный парадокс зоны комфорта и причина, по которой данный термин многих сбивает с толку – ведь как таковой комфорт здесь порой вообще не при чем.

НЕКОМФОРТНО, ЗАТО ПРИВЫЧНО, ИЛИ КАК РАБОТАЕТ ЗОНА КОМФОРТА

Как я уже писала, иногда зона комфорта имеет очень мало общего с настоящими удобством, безопасностью и пр. Рассмотрим несколько ситуаций, раскрывающих этот парадокс:

- Для некоторых зоной комфорта является *страдание* (особенно часто это явление встречается среди женщин). Поэтому они подсознательно выбирают таких партнеров и такие отношения, в которых им приходится мучиться, терпеть унижения, пренебрежительное отношение, а иногда и физическое насилие. С точки зрения логики сложно представить, чтобы кто-то добровольно на такое пошел. Однако на практике подобные ситуации встречаются часто.

Здесь срабатывает сценарий, заложенный еще в детстве: чтобы получить счастье, его нужно заслужить и выстрадать. Такие люди хотя и чувствуют себя глубоко несчастными, зато находятся в привычном для них состоянии страдания. Это состояние они воспринимают как комфортное и безопасное, хотя в принципе о комфорте (а иногда и о безопасности) речи не идет. А вот ощущение счастья для них некомфортно, поэтому они всячески избегают отношений и партнеров, с которыми могут стать счастливыми.

- Для некоторых зоной комфорта может являться *военные действия*. Нередки случаи, когда человек, прошедший боевые действия, в мирной жизни оказывается не у дел, а попав в горячую точку, снова ощущает себя как рыба в воде, то есть комфортно.

- Бывает и так, что люди испытывают дискомфорт, если вдруг начинают *хорошо зарабатывать* (сами или их партнер) или, например, получают наследство.

Дело в том, что им с детства была привита привычка к бедности. Скажем, родители имели убеждение, что заработать большие деньги можно только

нечестным путем. Эта точка зрения фиксируется у ребенка на подсознательном уровне, и бедность становится зоной его комфорта.

- Другой весьма распространенный пример – *нелюбимая работа*, которая не приносит ни морального, ни материального удовлетворения. Но она тоже может быть зоной комфорта. Поэтому человек десятилетиями трудится на одном и том же месте, и имеет небольшой достаток, лишь бы не нужно было ничего менять и предпринимать какие-то действия.

Конечно, *зона психологического комфорта распространяется не только на что-то отрицательное. Она включает абсолютно все области, где мы чувствуем себя привычно*: привычные способы работы, проведения досуга, совершения покупок, передвижения (свой транспорт или общественный) и многое другое. Например, кому-то привычнее всего работать дома, в тишине, и, если такой человек вынужден трудиться в кабинете, на рабочем месте, это выбивает его из колеи (по крайней мере первое время). А кто-то, напротив, дома не может сосредоточиться, постоянно отвлекается, и именно рабочее место настраивает его на рабочий лад.

В свою очередь, *новые знакомства, новые действия, освоение новых навыков, посещение новых мест и многое другое – все это выход за пределы внутренней зоны личного комфорта*. Часто именно наше стремление ограничить такой выход мешает нам развиваться и/или быть счастливыми.

ПОБЕГ ИЗ ЗОНЫ, ИЛИ ПОЧЕМУ ПОКИДАТЬ ЗОНУ КОМФОРТА НЕ ХОЧЕТСЯ, НО НАДО

Альберт Эйнштейн писал: «Глупо, выполняя одни и те же действия, надеяться получить новый результат». Иными словами, *чтобы достичь чего-то и выйти на новый уровень, нужно сделать что-то, чего вы раньше не делали, а, следовательно, покинуть зону комфорта*. Таков закон развития. Иначе жизнь может превратиться в болото (пусть и уютное, и привычное), а это прямой путь к деградации. Более того, нерешенные проблемы с годами только усугубятся, а ресурса на их решение у вас будет все меньше.

Я бы рекомендовала употреблять другую формулировку: *не выходить из зоны комфорта, а расширять ее*. Ведь чем *шире «личная территория привычности»*, тем лучше.

Однако **все новое нас пугает, потому что неизбежно связано с риском**. Человека охватывает тревога: «А вдруг задуманное не получится и станет еще хуже, чем было? Вдруг я потерплю фиаско, и меня будут считать неудачником?» Многие начинают придумывать всевозможные причины, из-за которых они якобы не могут решиться на изменения своей жизни – нет времени, нет денег, дети маленькие. Но все это лишь отговорки.

В подобных ситуациях есть два способа поведения – проактивное и реактивное. В первом случае (проактивное поведение) мы берем на себя ответственность за то, что с нами происходит. Во втором (реактивное поведение) – перекладываем ответственность на внешние обстоятельства. Второй путь часто выбирают те, кто подвержен, например, синдрому отложенной жизни или выученной беспомощности. При этом на словах такие люди часто говорят, что все скоро изменится: завтра, с понедельника, с Нового года и т.д., – а на деле все остается по-прежнему.

Как расширить зону комфорта читайте в статье «Как выйти из зоны комфорта и расширить ее».

Подготовила Г.В. Домино