

Mariusz Oboda

## STREFA KOMFORTU – MENTALNA PUŁAPKA

### COMFORT ZONE – A MENTAL TRAP

*Strefa komfortu* jest pojęciem opisującym stan, jaki odczuwamy podczas wykonywania działań, w których czujemy się bezpiecznie i pewnie. Jeżeli kroki, które podejmujemy, są nam znane, często wcześniej powtarzane, a ich rezultaty są z dużą dokładnością przewidywalne, to poruszamy się właśnie w strefie komfortu. Na gruncie zawodowym są to te zadania, których podejmujemy się bez wahania, ponieważ ich rezultat jest nam znany, podjęcie decyzji prawie wcale nie pociąga za sobą niepewności, odczuwamy wyraźnie swoje kompetencje. Mamy prawie 100% przekonanie, że zrobimy to dobrze. Na pierwszy rzut oka wymarzony stan. I tak często sądzimy, nie zauważając niżej opisanych konsekwencji. Przyzwyczajenie i strach przed opuszczeniem strefy komfortu, najczęściej w sposób dla nas nieświadomy, doprowadza do tego, że wybieramy tylko znane i przewidywalne działania. Nie widzimy, że nawet nie rozważamy innych możliwości, często tylko dlatego, że wiążą się one z nie tak pewnym i przewidywalnym wynikiem, jak w przypadku znanych działań. Można w tym momencie zapytać:

#### *Co w tym złego?*

Strefa komfortu jest koniem trojańskim. Można ją również porównać do nałogu: na początku zawsze daje nam on wiele przyjemności, nikt nie widzi w tym nic złego, stopniowo

PRYZWYCZAJENIE I STRACH PRZED OPUSZCZENIEM STREFY KOMFORTU, NAJCZĘŚCIEJ W SPOSÓB DLA NAS NIEUŚWIADOMIONY, DOPROWADZA DO TEGO, ŻE WYBIERAMY TYLKO ZNANE I PRZEWIDYWALNE DZIAŁANIA. NIE WIDZIMY, ŻE NAWET NIE ROZWAŻAMY INNYCH MOŻLIWOŚCI, CZĘSTO TYLKO DLATEGO, ŻE WIĄŻĄ SIĘ ONE Z NIE TAK PEWNYM I PRZEWIDYWALNYM WYNIKIEM, JAK W PRZYPADKU ZNANYCH DZIAŁAŃ.

The term *Comfort Zone* refers to a state experienced during activities that make us feel safe and confident. If the steps we take are well known and were often repeated in the past, plus their results are highly predictable, we are inside the *Comfort Zone* then. On a professional ground, we do this sort of activities without hesitation, because we know their outcome. Once inside the *Comfort Zone*, a process of making decisions is not connected with virtually any dose of uncertainty and we feel our competences clearly. We are almost positive that we are capable of doing everything right. A perfect situation at first glance. That is what we often think without considering the consequences described below. Being used to and afraid of leaving the *Comfort Zone*, usually in a way we do not realise, leads to taking familiar and predictable actions only. We do not see that we make certain decisions without taking other possibilities under consideration, which, in our opinion, are connected with not so certain and predictable results in contrast to well-known activities. One might ask:

#### *What is wrong about that?*

The *Comfort Zone* is in fact a Trojan horse. It may be also compared to an addiction: at the beginning it always provides us with lots of pleasure, no one sees anything wrong about it, but after all (we do not even know when) it gradually takes control over our decisions and life in

jednak – nawet nie wiemy kiedy – przejmuje kontrolę nad naszymi decyzjami i życiem, po to, aby nas niszczyć. Ze strefą komfortu jest tak samo, uzależniamy się od niej, a później ona nas niszczy.

### **Jak to się dzieje?**

Kiedy robimy tylko to, co znane i w największym stopniu przewidywalne, zaczynamy negocjować to, co nowe. Często nie dlatego, że nie mamy wiedzy i przygotowania, by podjąć inne działanie, ale dlatego, że bylibyśmy zmuszeni wejść na nieznaną nam teren. Uzależniamy się od swojej strefy komfortu, nie wykazujemy zainteresowania zmianą, która w założeniu się w niej nie mieści. Odrzucamy racjonalną analizę i niestety, pomimo logicznych argumentów, podejmujemy decyzję o pozostawieniu bezpiecznego *status quo*. Przystajemy marzyć i stawiać sobie cele. Zadawala nas to, co już mamy. Przystajemy korzystać z własnego potencjału i rozwijać go. W trakcie indywidualnych coachingów z lekarzami wielokrotnie zauważałem, w jakim stopniu strefa komfortu była ich największym ograniczeniem. Osoby postępowały z pacjentem w taki sam sposób od lat, robiły i mówiły to co zwykle, a równocześnie miały nadzieję na uzyskanie bardziej satysfakcjonujących rezultatów. Przyczyn rozczarowania upatrywały poza sobą. Tak działa pułapka: orientujemy się, gdy już w niej jesteśmy. Nie zauważamy, że stale poruszamy się po tych samych znanych drogach.

### **Wyjście poza strefę komfortu powoduje dyskomfort!**

To prawda, i to jest kolejna pułapka, ponieważ dyskomfort pojawia się zarówno w sytuacji stagnacji, jak i podejmowania wyzwań. Kiedy poruszamy się po strefie komfortu, początkowo jest przyjemnie i to właśnie zauważamy. Później, aby nie opuszczać bezpiecznego obszaru, nie widzimy, że pojawiają się nuda, apatia, a w końcu wypalenie zawodowe. W przypadku wyzwań, uczucie dyskomfortu pojawia się na początku, przy opuszczaniu strefy komfortu i wyraźnie je dostrzegamy. W mniejszym stopniu koncentrujemy się na tym, co pojawia się później – skrajnie odmienny stan, jak np. satysfakcja, spełnienie zawodowe. W jednym i drugim przypadku odczuwamy dyskomfort, ale po czasie osiągniemy całkowicie różne efekty.

**WHEN WE TAKE ONLY FAMILIAR AND PREDICTABLE ACTIONS, WE BEGIN NEGATING EVERYTHING WHAT IS NEW. OFTEN THE REASON OF DOING SO IS NOT THAT WE ARE LACKING IN KNOWLEDGE AND NOT PREPARED TO UNDERTAKE A NEW KIND OF ACTIVITIES, BUT BEING FORCED TO ENTER THE UNKNOWN AREA.**

**KIEDY ROBIMY TYLKO TO, CO ZNANE I W NAJWIĘKSZYM STOPNIU PRZEWIDYWALNE, ZACZYNAMY NEGOWAĆ TO, CO NOWE. CZĘSTO NIE DLATEGO, ŻE NIE MAMY WIEDZY I PRZYGOTOWANIA, BY PODJĄĆ INNE DZIAŁANIE, ALE DLATEGO, ŻE BYLIBYŚMY ZMUSZENI WEJŚĆ NA NIEZNANY NAM TEREN.**

order to destroy us. The same thing is with the *Comfort Zone*. We become addicted to the *Comfort Zone*, and then it destroys us.

### **How is it happening?**

When we take only familiar and predictable actions, we begin negating everything what is new. Often the reason of doing so is not that we are lacking in knowledge and not prepared to undertake a new kind of activities, but being forced to enter the unknown area. We get addicted to our *Comfort Zone*; we are not interested in changes which – as an assumption – are beyond its boundaries. We reject rational analysis and notwithstanding the sound arguments, we decide to petrify the *status quo*, because it seems to be safe for us. We quit dreaming and aiming to do new things. We feel satisfied with what we have had so far. We stop using our own potential and we do not broaden it any more. During individual trainings with doctors, I noticed the scale of their limitations as a result of the *Comfort Zone*. They acted exactly the same in years. They did and said the same things as usual. At the same time, they were hoping to achieve better results. They did not consider themselves as a cause of disappointment. That is how a trap works: we realise what it is once we are inside. We do not see that we are continuously walking the same ways.

### **Leaving the Comfort Zone leads to discomfort!**

That is true and another trap at the same time. That is because discomfort shows up in situations of stagnation as well as taking new challenges. At the beginning, we find it pleasant to be inside the *Comfort Zone*, and we do not bother about anything else. Later, to avoid leaving the safe area, we try not to see the emerging boredom, apathy and getting fed up with work. As for challenges - discomfort shows up at the beginning of leaving the *Comfort Zone* and we see it clearly. To some degree, we are focused on what comes later: a completely different state like professional satisfaction. In both cases the result is discomfort, but after some time different effects are achieved.

**Mamy wybór**

**Żeby odkryć nowy ląd, trzeba wypłynąć prostopadłe do brzegu i mieć odwagę stracić z oczu to, co znane. Niektórzy stale żeglują wzdłuż linii brzegowej z nadzieją odkrycia nowego świata.**

Strach przed zmianą tworzy w nas przekonanie, że nowe nie jest dobre tylko dlatego, że nie jest znane. Strefa komfortu na początku jest azylem, daje nam przyjemność, jednak po pewnym czasie, w sposób przez nas niezauważony, staje się naszym ograniczeniem. Zaburza obiektywny osąd własnych możliwości i podejmowania właściwych i korzystnych dla rozwoju zawodowego decyzji. Ci, których podziwiamy na gruncie zawodowym, z całą pewnością ze stałego wykraczania poza swoją strefę komfortu uczynili sposób na życie. Dzięki temu stale próbują nowych sposobów. Mają odwagę przestać robić doskonale rzeczy znane i zacząć robić przeciętnie rzeczy nieznanne. Doskonałość rodzi się przez ilość powtórzeń, co prowadzi do tego, że rzecz wykonywana początkowo na przeciętnym poziomie, ale wielokrotnie powtarzana, staje się bardzo dobra. W ten sposób ich strefa bezpieczeństwa powiększa się. To jest prosta strategia rozwoju. Tak właśnie postępujemy, gdy jesteśmy młodzi. Nasze zainteresowanie strefą komfortu jest nieznaczne. Rozwijamy się w szybkim tempie i mamy z tego wiele satysfakcji. Jednak z czasem, kiedy stajemy się dorośli, stopniowo, w sposób niezauważalny dla nas samych, coraz bardziej cenimy sobie strefę komfortu i ograniczamy zmiany, a tym samym rozwój i poziom odczuwania satysfakcji zawodowej. Miałem okazję poznać również wielu lekarzy, którzy pomimo 20-letniego doświadczenia zachowali młodzieńczy pęd do rozwoju, do próbowania nowych sposobów. Zaskakujące było, jak wiele czerpali z tego przyjemności i byli inspiracją dla innych.

**THOSE WHO WE ADMIRE AS PROFESSIONALS SURELY MADE BEING BEYOND THE COMFORT ZONE THEIR LIFE-STYLE. THAT IS WHY THEY TRY NEW WAYS ALL THE TIME. THEY ARE COURAGEOUS ENOUGH TO STOP DOING FAMILIAR THINGS PERFECTLY AND START DOING NEW ONES ON THE AVERAGE.**

Wszyscy wiemy, że pacjent nie przychodzi do lekarza z gotowym kompleksowym planem leczenia. To, czy z nim wyjdzie i w jakim zakresie go zaakceptuje, zależy od umiejętności lekarza w przedstawieniu sytuacji

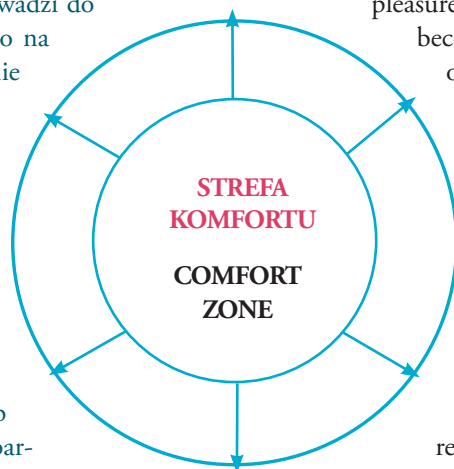
**We do have a choice**

**To discover a new land, it is crucial to sail perpendicularly to the shore and be courageous to lose track of the familiar sight. Some people continuously sail along the coastline, hoping to discover a new world.**

**CI, KTÓRYCH PODZIWIAMY NA GRUNCIE ZAWODOWYM, Z CAŁĄ PEWNOŚCIĄ ZE STAŁEGO WYKRACZANIA POZA SWOJĄ STREFĘ KOMFORTU UCZYNIŁI SPOSÓB NA ŻYCIE. DZIĘKI TEMU STAŁE PRÓBUJĄ NOWYCH SPOSOBÓW. MAJĄ ODWAGĘ PRZESTAĆ ROBIĆ DOSKONALE RZECZY ZNANE I ZACZAĆ ROBIĆ PRZECIĘTNIE RZECZY NIEZNANE.**

Being afraid of changes establishes a conviction that the new is not good only because it is not known. The *Comfort Zone* is an asylum at the beginning; it provides us with pleasure but after some time, it imperceptibly becomes our boundary. It disturbs the objective judgement of our own abilities and makes us unable to make right decisions beneficial for professional track record. Those who we admire as professionals surely made being beyond the *Comfort Zone* their life-style. That is why they try new ways all the time. They are courageous enough to stop doing familiar things perfectly and start doing new ones on the average. Perfection is a result of recurrence. That makes us do things better and better and in the end expands the *Comfort Zone*. This is a simple strategy of progress. That is how we act when we are young. Our interest in the *Comfort Zone* is insignificant. We develop rapidly and such a pace gives us a lot of satisfaction. However, with time, when we become adults, gradually and imperceptibly we start to treasure the *Comfort Zone*. That is why we restrict changes, our development, and the level of professional satisfaction. I had an opportunity to meet many doctors who despite the fact of 20-year professional experience have kept the juvenile lust for development and trying new things. It was amazing how satisfied and inspiring for others they were because of acting in such a way.

We all know that patients coming to a doctor do not have a ready and comprehensive plan of treatment. If they leave with one, and to what extent they are going to accept it, is contingent on the skills of a doctor; whether a doctor is a smooth talker or not, if they speak in a lucid and clear






w jamie ustnej, a następnie przeprowadzeniu motywującej, zrozumiałej i logicznej dla pacjenta argumentacji. Jeżeli chcesz na tym polu osiągać lepsze rezultaty, musisz najpierw zaakceptować fakt, że pewne rzeczy będziesz robić inaczej niż dotychczas. Jeżeli się na to zgodzisz, reszta jest prosta, ponieważ jak mówi stare przysłowie: *Jak uczeń jest gotowy, to nauczyciel się znajdzie.*

Intencją tego artykułu jest nazwanie po imieniu tego, co jest naszym ograniczeniem, ponieważ rozpoznanie słabości umożliwi lepszą ocenę sytuacji. Rozpoznany przeciwnik to słabszy przeciwnik. Częste podejmowanie wyzwań i wychodzenie poza *Strefę Komfortu* jest prostą drogą do rozwoju i spełnienia zawodowego.

**Twoją największą konkurencją jest *status quo*.**

### Refleksja


Jak wiele Twoich codziennych działań jest rutynowych? W jakim zakresie zmiana Twoich zachowań w stosunku do pacjenta może wpłynąć na zmianę jego zachowania? 

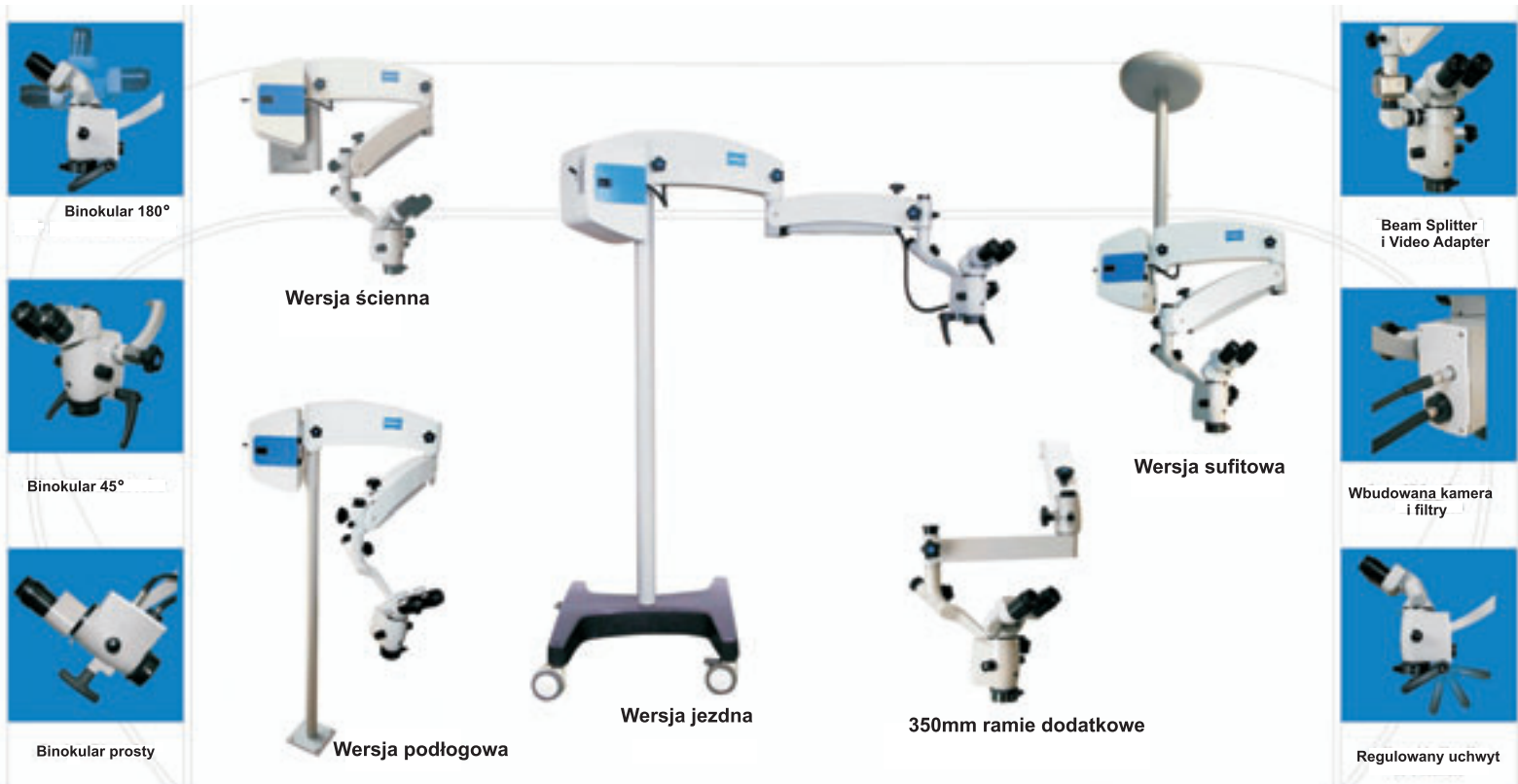
way and are able of presenting logical arguments. If you are willing to be more successful on this ground, first of all you have to accept the fact that you would have to do some things in a different way than you used to so far. If you agree on that, the rest is simple. As in an old saying: *There is always a teacher for a ready student.*

The intention of the article is to identify our boundaries, because recognising weaknesses enables a better diagnosis of a situation. An identified opponent is the weak one. Frequent accepting challenges and stepping beyond the *Comfort Zone* is a simple way to development and professional satisfaction.

**Your biggest competitor is *status quo*.**

### Reflection

How many of your day-to-day activities are routine? To what extent changing your attitude in relations with patients can influence their behaviour? 



# Natrodent

92-213 Łódź ul. Pomorska 251 tel. 042 - 675 74 76 / 78 , 0 500 133 888

[www.natrodent.pl](http://www.natrodent.pl)