

COMPETIZIONE E RIVALITA' Quando il risultato deve essere raggiunto a tutti i costi

Può esserci spesso capitato di soffermarci ad osservare una relazione che intercorre tra bambini /adolescenti. Da subito è facile riscontrare come la relazione non siano esente da conflitti,tensioni ed aggressività. Le emozioni che si attivano quando si gioca o si compete in una gara sportiva, per esempio , possono essere molto intense e talvolta anche molto primitive. Questo ha quindi radicato in noi il concetto condiviso di COMPETIZIONE...e tutti noi amiamo definirci competitivi.

Ma cosa significa essere competitivi?

Innanzitutto cominciamo col dire che molti travisano il vero significato del termine "competere". Secondo il significato etimologico della parola, scopriamo che deriva dal latino con-e petere che significa "chiedere andare insieme , convergere verso il medesimo punto". La cultura aziendale della moderna società, ha completamente eliminato l'aspetto collaborativo insito nel termine, accostandolo a concetti quali, schiacciare l'avversario o il concorrente, sembra quasi che l'importante sia superare gli altri. Si è in competizione con gli altri per un posto di lavoro, per ottenere una gratificazione da parte di una specifica persona o semplicemente per ritenersi i migliori nel fare qualche cosa.

Allora, cos'è la competizione e da dove proviene?

Ci può essere una buona o cattiva competizione. La buona competizione (sano agonismo) è legata all'idea di raggiungere un obiettivo e può tirare fuori il meglio da un individuo ed aiuta a comprendere i propri limiti motivandoci a superarli. Di contro quella che viene definita come cattiva competizione è vincere a tutti i costi, difendere la propria reputazione o status. La posta in gioco è soltanto un pretesto per scontrarsi e primeggiare sull'altro; viene comunemente associata ad una smodata "foga" nel soggiocare l'altro . L'accanimento al risultato, porta ad un'eccessiva attivazione fisiologica che mal si sposa con l'esecuzione di alcune attività, specie quelle che richiedono particolare attenzione, concentrazione e/o coordinazione motoria.

Cosa significa essere competitivi con se stessi?

Gli individui competitivi tendono ad essere ambiziosi, dominanti ed orientati al successo; individui iper-competitivi potrebbero mascherare delle inadeguatezze caratteriali quali: impulsività disfunzionale ed alto livello di collera. Quando è rivolta verso se stessi, ovvero cercare di superarsi a tutti i costi e di raggiungere i propri obiettivi, un eccesso di competitività può sfociare in un senso di frustrazione. Un grande ruolo in questa dinamica, lo compie la bassa autostima che ci porta erroneamente a credere che " solamente se riesco a raggiungere un certo risultato e dimostrare di essere migliore di altri, allora posso essere amato ed accettato" . Questa regola implicita , che apparentemente contrasta un basso livello di autostima, in realtà lo alimentano in quanto l'asticella da raggiungere viene posta sempre più in alto e nella quotidianità è più facile incappare in presunte sconfitte che in reali successi.

Cosa indichiamo con rivalità ?

Il concetto di Rivalità implica un coinvolgimento psicologico ulteriore ed una generalizzazione della posta in gioco. Il significato attribuito all'esito della competizione va oltre l'aggiudicarsi il premio, in questi casi l'oggetto della contesa è l'intera reputazione / status del soggetto o del gruppo. Si vuole e si "deve" essere superiori all'altro. La soggettività della posta in gioco, che può anche manifestarsi in uno solo dei competitor è insita nella mente dei competitori e viene incompresa o ritenuta eccessiva dall'esterno. Una rivalità eccessiva ed ossessiva, può sfociare in comportamenti

ossessivi e/o compulsivi di vario tipo quali disturbi d'ansia e dell'umore, nonché produrre atteggiamenti violenti ed antisociali, incrementando così la formazione di stereotipi e pregiudizi. Può quindi essere d'ostacolo al benessere ed alla salute mentale individuale e sociale.

Cosa trasforma la competizione in rivalità?

Molti studiosi ritengono che la rivalità abbia origini relazionali. In primo luogo deriva da ripetuti "scontri" con lo stesso avversario che lasciano un residuo psicologico che può protrarsi anche per lunghi periodi. Altri motivi di base relazionale, sembrano essere la vicinanza e le caratteristiche dei soggetti; la somiglianza in termini di luoghi ed attributi, in quanto sembra essere dimostrato secondo la teoria del paragone sociale che le persone cercano conferma del proprio valore confrontandosi con soggetti ritenuti al loro stesso livello

Quindi la competizione fa bene o fa male?

Come in quasi tutte le cose, la verità sta nel mezzo. Una sana competizione favorisce la prestazione ed incrementa la motivazione, mentre un eccessivo accanimento porta ad un'eccessiva attivazione fisiologica che mal si sposa con l'esecuzione di alcune attività, provoca degli scompensi emotivi e delle compromissioni caratteriali. Inoltre anche se in maniera molto "sottile", contribuisce al non innalzamento della nostra autostima.

Dott. Ezio Pellicano

cel:3475001629

email. ezio_p@hotmail.com

PRIMO INCONTRO CONOSCITIVO GRATUITO