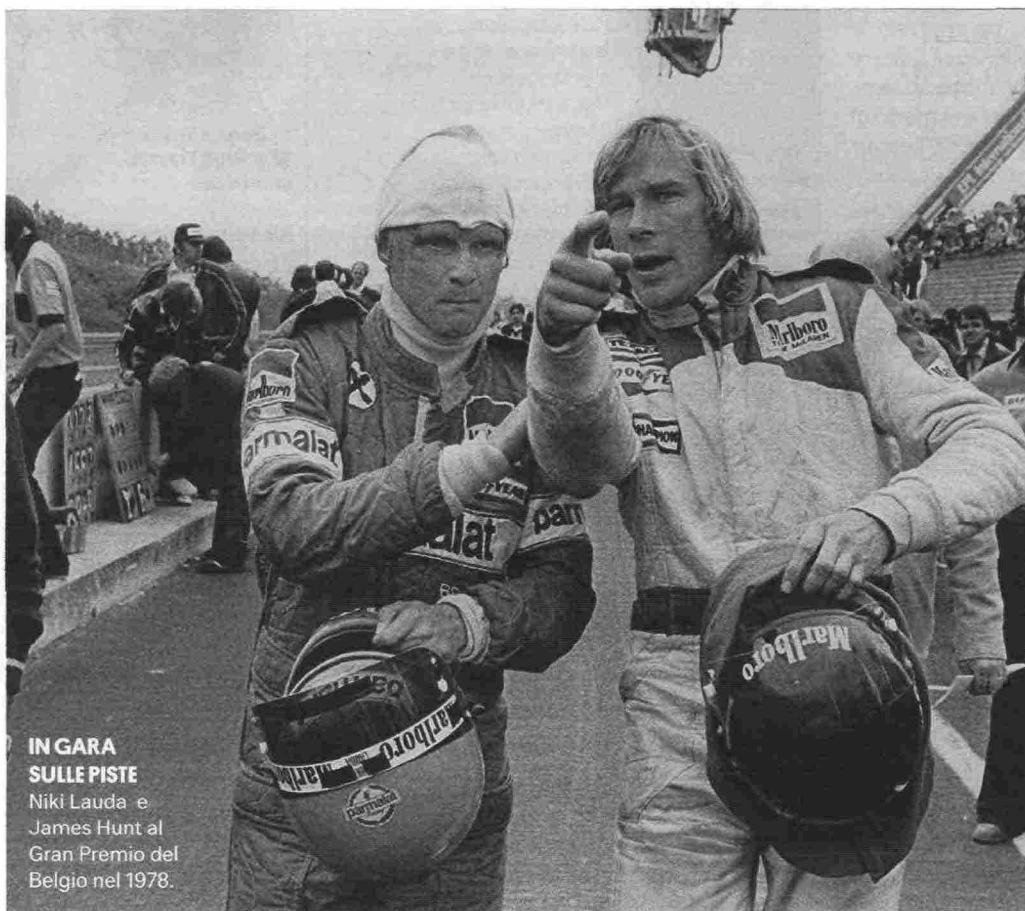


PRIVATO . POSSO AIUTARTI? 

L'importanza del rivale

A prima vista non ti sembra giusto trovare sulla tua strada qualcuno altrettanto bravo. Il confronto, però, può essere un vantaggio. Dipende solo da te

di Ilaria Amato - [@ilariaamato1](#)



IN GARA SULLE PISTE

Niki Lauda e James Hunt al Gran Premio del Belgio nel 1978.

È successo all'ultimo Grammy Award e ha fatto notizia: la cantante inglese Adele, vincitrice di svariate statuette, al momento della premiazione ha ringraziato la rivale Beyoncé. «Giusto. Tutti dovremmo farlo» spiega il coach e formatore Mario Alberto Catarozzo. «Perché una volta deposte le armi, alla fine di un duello va riconosciuto all'avversario un merito: la sua presenza ci ha spinto ad attivarci per dare il massimo. E dovremmo ricordare che la competitività è una risorsa anche quando siamo nel bel mezzo del testa a testa, tra un'occhiateccia e una parola acida». La scienza lo conferma: lo

studioso americano Gavin Kilduff ha scoperto che un atleta corre più veloce (5 secondi in più al chilometro) se c'è un rivale che gareggia contro di lui. E sappiamo bene che la competizione non si incontra solo nello sport o nella musica: a tutte noi capita di incrociare un contendente, qualcuno che possiede già, o potrebbe avere, ciò che vogliamo noi, che sia la promozione sul lavoro, l'uomo che amiamo, il look migliore o il figlio più bravo a scuola. Al di là della tensione che ci mette addosso, è possibile trarre vantaggio dal confronto? Gli esperti ci dicono di sì e ci spiegano come sfruttare questa situazione invece di subirla.

Le regole della competizione

I ricercatori dell'università di Berkeley hanno scoperto quali sono gli elementi base per trasformare un avversario in un'occasione di crescita.

1 Essere allo stesso livello Un rivale non deve essere troppo forte o debole rispetto a te. Altrimenti non c'è gara.

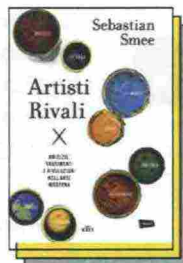
2 Sfidarsi più volte L'antagonismo deve ripetersi, un po' come come succede nel tennis a Roger Federer e Rafael Nadal: solo così impari a studiare le caratteristiche dell'altro e affini le strategie per batterlo.

3 Giocare in due Se fai la cuoca, ma punti a prendere il posto della padrona del ristorante, la corsa è a senso unico e non serve a niente. È solo invidia, lei non sta facendo competizione con te.

DM POSSO AIUTARTI? . L'IMPORTANZA DEL RIVALE

La tecnica del modeling Qualunque sia l'obiettivo raggiunto dal tuo avversario, vuoi ottenerlo anche tu? «Va bene, purché tu riesca a modellare i suoi punti di forza su di te: come in uno specchio, li devi imitare o trarre ispirazione per migliorarti» spiega il coach e formatore Mario Alberto Catarozzo. «In sostanza, nel tuo antagonista vedi quello che vuoi o non vuoi essere e, anche se fai fatica ad ammetterlo, ne apprezzi le qualità». Ma è possibile voler battere un rivale e ammirarlo nello stesso tempo? «Siamo perfettamente in grado di convivere con questi aspetti, seppur contrastanti, dentro di noi» risponde l'esperto. «Ed è proprio l'equilibrio tra i due il segreto di una buona rivalità: da una parte farsi guidare dall'emozione per avere lo slancio a superare l'altro, dall'altra studiarne le capacità ti serve da stimolo» conclude. «Evita però di scimmiettare l'antagonista: apprezzalo senza svalutarti e rimani consapevole delle tue possibilità» fa notare la psicoterapeuta Maria Vittoria Giusti: «Altrimenti la sfida diventa un'ossessione».

Niente giochi al massacro Tanta è la voglia di superare il rivale che ci impegniamo al massimo per farlo. «È un incoraggiamento potente, una vocina mentale, come il timoniere nel canottaggio, che ci pungola aiutandoci a tirare fuori il meglio» spiega Catarozzo «Non ce ne rendiamo conto, ma spesso a darci lo sprint non è solo la voglia di vincere la gara e ottenere il premio, che sia l'aumento di stipendio o il ruolo della più simpatica» interviene la psicoterapeuta Maria Vittoria Giusti. «Spesso la spinta arriva anche da un altro tipo di ricompensa: la soddisfazione di battere il nostro rivale, soprattutto se molto agguerrito, avvantaggiato o riconosciuto da tutti come il migliore» prosegue. «Attenzione però: avere un antagonista è stimolante solo quando l'obiettivo da raggiungere è in sintonia con le tue qualità. Altrimenti la competizione si trasforma in un gioco al massacro in cui sei destinata a perdere e a soffrire, a meno che non usi la prepotenza e violi le regole. La favola di Cenerentola rende bene l'idea: le



A colpi di pennello

Secondo il critico australiano Sebastian Smee, la storia dell'arte è ricca di grandi pittori in lotta fra di loro e nel suo libro, *Artisti rivali* (Utet), racconta legami di amicizia e antagonismo. Pablo Picasso, per esempio, usava come bersaglio per le freccette il ritratto che Henri Matisse aveva fatto alla propria figlia. E riveli erano anche tra Édouard Manet (1) e Edgar Degas (2), Jackson Pollock e Willem de Kooning, Francis Bacon e Lucien Freud.

sorellastre, che hanno il piede numero 40 non riusciranno mai entrare nel 37 della scarpetta di cristallo. Se vogliono sposare il principe devono ricorrere a sotterfugi e imbrogli».

Come collante per la squadra Se vuoi far vincere il tuo team, trovati un rivale. «Niente crea spirito di gruppo come l'essere uniti dallo stesso obiettivo: battere un avversario» spiega il coach Catarozzo. «La determinazione a superare la concorrenza costringe a volgere lo sguardo all'esterno, ai "nemici", distogliendolo dalle diatribe interne». «In fondo è una dinamica che funziona anche nella coppia o in famiglia» precisa la psicoterapeuta Giusti. «È efficace quando si vogliono rompere gli schemi, mettere da parte i bisogni individuali e aprirsi a nuovi scenari. Non è un caso che si usi l'espressione "sana competizione": nelle giuste dosi, è davvero qualcosa di salutare, che fa scattare un senso di rivalsa e di coesione» conclude l'esperta.

sconfort zone
LA ZUMBA FA PER ME



di **Enrica Tesio**
@BlogTiasmo
scrittrice

Mi sono iscritta a zumba. Lo so, non è più di moda, ma io sono così, vintage inside. Adesso va forte la no gravity dance, in pratica una sinuosa danza in sospensione in cui si è appese a nastri colorati, però io non mi ci vedo nella versione bondage di Carla Fracci. Ho molte amiche appassionate di pole dance, alcune si sono fatte anche installare il palo in cucina per esercitarsi nelle varie figure acrobatiche. Ma non vorrei rischiare di prendere il palo in fronte ogni volta che apro il frigo. Non ho la minima predisposizione al fitness, basta dire che quando facevo GAG nel mio caso non era l'acronimo di Gambe Addominali Glutei, ma era proprio gag, tipo le comiche di Stanlio e Olio. La zumba invece mi piace! Unica accortezza: non frequentate supermercati o luoghi con la radio in filodiffusione, al primo brano pop vi scatta tutta la coreografia cinque-sei-sett-ott movimento sensual.

Cosa ne pensi? Scrivi a dilatua@mondadori.it