



COME MIGLIORARE L'ATTRAZIONE INTERPERSONALE

L'attrazione interpersonale è la capacità di risultare simpatici, essere apprezzati, piacere, essere desiderati come compagni di lavoro, amici, partner.

Lo sviluppo delle relazioni interpersonali, di qualsiasi genere, è influenzato dall'attrazione tra le persone. Le persone che risultano 'simpatiche' hanno più facilità ad instaurare relazioni, e una volta che ciò si sia verificato è molto probabile che tali relazioni diventino profonde e durature. Inoltre l'attrazione influisce sull'obiettività dei giudizi interpersonali e del consenso sociale: la simpatia che una persona ispira influisce

sui pareri che altri esprimono sul suo conto, sulla valutazione del suo operato, sulla decisione di condividerne i meno le idee e di imitarne i comportamenti.

I motivi di attrazione non sono attributi statici delle persone, una sorta di 'dote' che alcuni possiedono e altri no. Si può imparare a risultare più attraenti prestando attenzione ai propri comportamenti e a quelli altrui.

Aumentare la nostra attrazione interpersonale può portare ad un miglioramento dei nostri rapporti con gli altri: se riusciamo a risultare simpatici è più facile creare intorno a noi dei rapporti costruttivi e positivi, creare le condizioni per una socialità più serena.

Ecco alcuni suggerimenti per risultare più simpatici:

1. Curiamo il nostro aspetto senza esagerare. Le persone belle piacciono, tendono ad essere apprezzate anche in altri campi e vengono giudicate con benevolenza. E' importante non esagerare perché quando le persone si relazionano con noi, effettuano una sorta di "confronto", valutano se stesse in rapporto a noi. Se temono di fare brutta figura rispetto a noi, risulteremo meno attraenti.
2. Non nascondiamo le nostre capacità, ma evitiamo di sembrare troppo perfetti. Tutti noi ci accompagniamo volentieri a persone abili e competenti. Tuttavia una persona bravissima, che non sbaglia mai, fa sentire a disagio, perché sembra innavvicinabile e si teme che possa cogliere un nostro errore da un momento all'altro. I più amati sono i bravi che mostrano di avere qualche debolezza.
3. Non lasciamo cadere le occasioni di contatto, ma stiamo attenti a non diventare inopportuni. Rispettiamo le distanze convenzionali nelle interazioni faccia a faccia. Evitiamo che l'altra persona si senta invasa.
4. Mostriamoci sereni e non minacciosi con le persone che in qualche modo dipendono da noi.
5. Sveliamoci ma non completamente, restiamo un po' misteriosi.
6. Siamo pronti ad apprezzare e lodare le persone con cui lavoriamo, ma con discrezione, in modo credibile, senza dare l'impressione di volerceli ingraziare. A tutti piace essere apprezzati, tuttavia le lodi risultano controproducenti se suscitano il sospetto di un ingraziamento, in tal caso risultano poco credibili e ci rendono sospettosi. E' importante poi valutare il momento in cui dispensare le lodi. Se la persona lodata è concentrata su un problema importante e poco propensa a pensare a se stessa, potrà addirittura esserne infastidita. Stiamo attenti a non sottovalutare i limiti dell'altro al punto da ignorare le difficoltà che incontra, anche perché se un apprezzamento è in disaccordo con la conoscenza che una persona ha di sé può non suscitare affatto simpatia. Hanno più efficacia le lodi che seguono a critiche o che vengono da persone che di solito non ci apprezzano.
7. Interessiamoci dei problemi degli altri e siamo disponibili, ma facciamo attenzione a che nessuno si senta legato o in obbligo. In generale chi è disponibile a fare dei favori risulta simpatico e amabile. Tuttavia risulta molto antipatico chi facendo un favore tenta di legare l'altro a sé in qualche modo o di indurlo a ricambiare il favore. Da fastidio anche chi aiuta per un secondo fine o fa sentire inferiore la persona che sta aiutando.
8. Siamo presenti quando c'è da condividere un momento difficile.
9. Offriamo compagnia e conforto nei momenti di incertezza, stress, disagio, crisi. Facciamolo con discrezione: ritiriamoci se pensiamo che la persona possa provare vergogna per la propria condizione.
10. Attenzione alle critiche! Criticare nella maniera opportuna, "costruttiva" anziché distruttiva, è una competenza fondamentale da acquisire per migliorare la nostra attrattiva. Innanzitutto una buona critica si concentra su ciò che una persona ha fatto e può fare, senza vedere in un lavoro scadente il segno della personalità del suo autore. Poi, quando riteniamo opportuno effettuare una critica. Ricordiamoci di:
 - a. Essere specifici. Esplicitiamo che cosa è stato fatto bene, che cosa è stato fatto male e come si può migliorare.
 - b. Offrire una soluzione. Includiamo nella critica anche dei suggerimenti su come affrontare il problema.
 - c. Essere presenti. Comuniciamo le nostre critiche in privato, faccia a faccia. In questo modo la persona criticata avrà l'opportunità di rispondere o di chiedere un chiarimento.
 - d. Essere sensibili. Cerchiamo di essere in sintonia con l'altro e percepire l'impatto di ciò che si dice e di come lo si dice alla persona che riceve il messaggio.
11. Anche quando siamo in profondo disaccordo con un'altra persona, apprezziamola umanamente e offriamole calda simpatia.
12. Se nascono delle tensioni, cerchiamo di gestire il rapporto in modo che tutto si risolva serenamente, senza strascichi.
13. Non diamo agli altri l'impressione di rifiutarli e rassicuriamoli quando temono di non essere accettati.
14. Diamo risalto alle cose che abbiamo in comune, ma valorizziamo anche le caratteristiche uniche di ciascuno.

Di solito siamo attratti da chi sembra avere delle somiglianze con noi in termini di interessi, attitudini, atteggiamenti. Se però ci troviamo di fronte a delle persone che riteniamo troppo somiglianti a noi, temiamo di perdere la nostra unicità e di non trovare più stimolante e produttiva la relazione. Si tende inoltre ad evitare chi ci somiglia in qualcosa di negativo, perché ci ricorda un nostro difetto.

