



Personalidad atractiva y carismática

Delante del espejo.

Dentro de la Psicología de la Atracción uno de los aspectos que más podemos trabajar y optimizar es el de nuestra propia personalidad. Básicamente porque **el tener una personalidad fuerte, carismática y atrayente depende de nosotros**. Sí, hay ciertas características de personalidad heredadas, como la tendencia a ser más extravertidos o introvertidos, o el ser más emocionales o racionales. Pero son exactamente eso, *tendencias* de comportamiento y podemos potenciar su parte buena y disminuir su influencia si alguna vez nos perjudica. Ser más alto no depende de nosotros... pero el tener un sentido del humor brillante y ágil sí, por ejemplo.

¿Qué es una **personalidad carismática**? Aquella que provoca que las demás personas se sientan mejor con nosotros que sin nosotros, que las atrae y nos hace resultar como alguien más atractivo. Esto es la consecuencia de otro hecho más importante aún: **una persona carismática lo es porque está a gusto consigo mismo**, en su propia piel. No hace cosas para atraer a los demás *per se*, si no porque está bien. Le gusta como es básicamente y no hay nadie que nos haga sentir más a gusto que alguien que está bien con su propio ser. Recordemos que en la mayor parte de casos cuando alguien tiene una discusión con nosotros, o no nos trata con respeto, raramente tiene que ver con nuestra persona, si no con sus propios problemas internos, con sus propios miedos. Cuanto más carismático es alguien menos puntos negros internos posee, como regla general.

Bien, ¿cómo podemos lograr desarrollar esta personalidad carismática? Hay personas que parece que siempre han sido así. Sin embargo, aunque alguien

nos parezca que este es un rasgo heredado, **se puede aprender a desarrollar el carisma**, como cualquier otra habilidad. Retomaremos este tema en otro artículo. ¿Ahora bien, cómo empezamos? El igual que para seguir una dieta nos pesamos o para comenzar un plan de ahorro vemos cuanto dinero tenemos, en nuestro caso comenzaremos por una **evaluación sincera y realista de nosotros mismos**. Es decir, nos pondremos metafóricamente y literalmente delante del espejo. Pensaremos en cómo somos y comenzaremos por autoaceptarnos incondicionalmente. No nos hará falta aquí la máscara o coraza protectora, estaremos nosotros mismos mirándonos y dedicándonos una mirada amable. ¿Ya nos hemos “visto” de verdad? Ahora podemos empezar el proceso de cambiar...

De la inseguridad a la seguridad.

Recuerdo en un pasado curso de **Psicología de la Atracción** a una de las alumnas con un problema bastante común. Ella comentaba que en situaciones sociales siempre se sentía muy nerviosa y por tanto atenazada, sintiendo la mirada de los demás sobre ella de una manera escrutadora. Describía esa sensación, literalmente, *“como si un enorme letrero luminoso estuviera sobre mi, fijando todos los demás su atención”*... Ella no tenía ni remotamente ningún trastorno mental que provocara esa ilusión; simplemente ejemplifica cuán fuerte puede ser esa sensación de inseguridad delante del resto de personas.

La inseguridad es el resultado de preocuparse demasiado por lo que otros pensarán. A todos nos resulta importante el resto de personas, cómo nos perciben y el sentirnos queridos, respetados y valorados. Sin embargo, este deseo legítimo no puede convertirse en una necesidad básica e imprescindible; hay algunas personas especializadas en criticar al resto y debemos estar preparados para cuando nos topemos con ellas. Las personas que fácilmente desapruaban a los demás tienden a controlar consciente y constantemente todo lo que hacen o dicen, inhibiendo la espontaneidad tan típica de los individuos carismáticos.

Los demás te aceptarán cuando tú te aceptes a ti mismo. **Trabajando con constancia el sentirnos bien con nosotros mismos**, sólo entonces ganaremos confianza en lo que podemos hacer y nos sentiremos menos ansiosos por obtener la aceptación del otro. Ya no te preocuparás por lo que puedan pensar de ti y podrás ser libre para concentrarte en otras personas, no exclusivamente en ti mismo. Cuando dediques toda tu atención a escuchar y comprender a los demás, comprobarás que su conducta experimenta un cambio notable.

Las personas que más nos interesan son aquellas que muestran interés por nosotros. Tu interés por los deseos y las necesidades de los demás favorecerá la creación de tu encanto personal: cuanto mejor conozcas lo que motiva a los otros, más fácilmente podrás atraerles y mantener esa atracción.

Antoni Martínez. Psicología en Positivo.

www.antonimartinezpsicologo.com