



PSICO

LEZIONI DI

Regalo del caso o della fortuna? Abilità innata? No: l'arte della conquista, in campo amoroso, ma non solo, si può imparare

P iù attraenti ma non solo, anche più a proprio agio e ammirate nelle diverse situazioni della vita, nel lavoro, in famiglia, con gli amici. La seduzione può essere tutto questo: un'arma sottile per vivere meglio, smussando le rigidità e le barriere, **facendosi apprezzare e gratificando chi ci sta intorno.** E vincere con meno conflitti, non solo in amore. Una capacità femminile, antica ma insieme molto moderna, tutta da imparare e sviluppare.

*piacere,
essere
attraenti
vuol dire
valorizzare
la femminilità*

una capacità da apprendere

Spesso si pensa che essere seducenti sia una capacità innata, un lato del carattere, con cui i più fortunati nascono. In realtà secondo gli esperti non è così. È una vera e propria capacità che si può apprendere e migliorare.

VERSATILE "SOCIAL SKILL"

«È un social skill, un'abilità sociale, che si può usare in moltissime situazioni e ogni giorno: una volta appresa è versatile e può essere spesa in contesti molto differenti» dice Lorenzo Oggero, consulente e docente di management nell'area delle risorse umane e autore

seduzione

CAPIRE E ASCOLTARE

Per sedurre bene, egoismi e miopie sono banditi. «Il vero seduttore sa mettersi nei panni altrui, capire il punto di vista di chi ha di fronte, le sue esigenze» spiega l'esperto. **«Capisce se l'altro ha bisogno di dolcezza, di conforto o anche di semplice riconoscimento, di essere visto e apprezzato, cosa sempre più rara nel nostro mondo scostante e frettoloso».** Ed è anche un esercizio di adattamento. «Per essere seduttivi bisogna cogliere la particolarità di chi sta di fronte e della situazione. Si può "sedurre", in modo diverso e con fini differenti, un uomo che ci piace quanto la commessa di un negozio oppure il

professionista con cui abbiamo a che fare per lavoro. Per farlo dobbiamo studiare come parla, come si veste, come si pone.

DUTILI E MIMETICHE

Le persone in un certo senso si possono "leggere": con un po' di allenamento si può decifrare rapidamente quello che pensano e vogliono. Si deve usare dutilità, flessibilità. Bisogna essere mimetici, cambiando il linguaggio e l'atteggiamento del corpo» commenta il coach. «Questo non vuol dire rinunciare alla nostra personalità. **Semplicemente usiamo una comunicazione efficace e attiviamo uno scambio positivo».**

SPERIMENTARE OGNI GIORNO

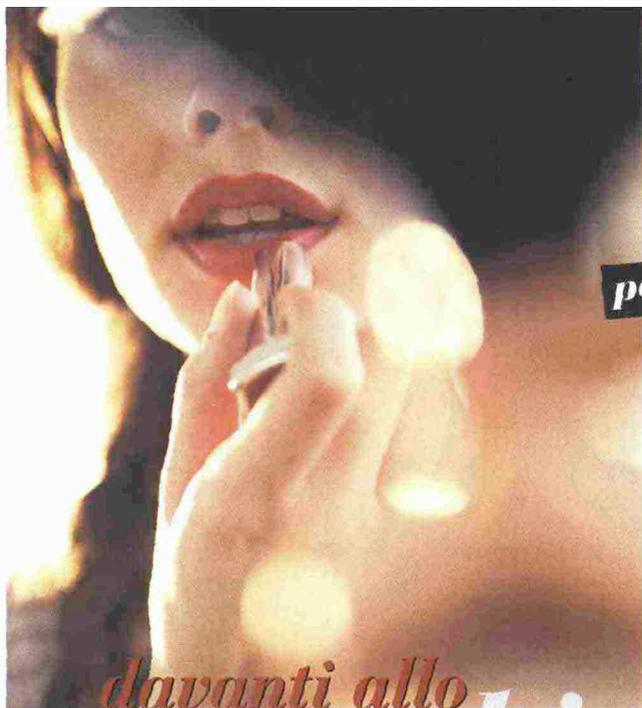
Come ogni capacità anche la seduttività va "allenata". «Bisogna sperimentare ogni giorno le nostre potenzialità, provare contesti diversi, giocare. Anche quando non abbiamo obiettivi precisi. In questo modo capiremo quali sono le modalità seduttive che più ci sono congeniali» spiega l'esperto.

perché oggi serve tanto

Complicate, fredde e nello stesso tempo sfuggenti: così sono diventate le relazioni sociali oggi. «Creare una buona rete di rapporti d'amicizia, di lavoro, d'amore diventa sempre più difficile: spesso ci si sente soli, separati dagli altri da un muro, invisibile, ma allo stesso tempo reale, di insicurezza e diffidenza che ostacola relazioni sane e durature. Un malessere generalizzato, che diffuso anche fra i più giovani, quelli che meno dovrebbero avere problemi. La soluzione, allora, può essere proprio fare ricorso alla capacità seduttiva» dice Oggero.

del libro *Seduco... dunque sono!* edizioni Franco Angeli. «Questo anche perché dobbiamo imparare a svincolare l'idea di seduzione da quella di erotismo. **Non si seduce solo nel campo delle relazioni amorose ma anche nel rapporto con gli amici, con i familiari, con i colleghi di lavoro.** E addirittura in quei contatti rapidi, spesso superficiali, della vita quotidiana, con i conoscenti occasionali e con le persone che incontriamo ogni giorno, dal barista all'impiegato allo sportello della banca o della posta. La capacità seduttiva, intesa nel senso giusto, può diventare il modo, efficace, di rapportarsi agli altri».





davanti allo specchio

parole e silenzi

Anche la voce conta molto nella seduzione. «Le parole giuste, il tono più indovinato, la capacità di ascoltare e di dosare i silenzi sono molto importanti per sedurre con efficacia, per colpire chi ci sta di fronte. Il vero seduttore e la vera

seduttrice sono abili, pazienti prediligono frasi dette con dolcezza, persuasione, pronunciate in un tono basso. Le urla, la provocazione gratuita, l'aggressività, al contrario, creano distanza e diffidenza e allontanano» dice l'esperto.

La seduzione **comincia davanti a uno specchio** e allo sguardo non severo ma obiettivo e propositivo che riusciamo a dare a noi stesse. «Quella davanti allo specchio è una fase preliminare ma importantissima di quello che io chiamo percorso della "seducentza", ovvero della seduzione messa in pratica» spiega il coach. «Attenzione non si tratta di un semplice controllo del look ma di un'operazione introspettiva che richiede attenzione e tempo. Bisogna prendere coscienza della nostra immagine esterna, ovvero di come ci vedono gli altri e nello stesso tempo riflettere anche sulla nostra immagine interna, invisibile,

su cosa proviamo e cosa desideriamo». Mettersi davanti allo specchio è il primo step per cambiare in meglio. «Dobbiamo individuare cinque aree di miglioramento e cinque punti di forza e quindi lavorare su quelli. **In questo modo riusciremo a valorizzare noi stessi** senza inseguire un ideale di impossibile perfezione e senza imitare nessuno. Infatti, **dobbiamo partire da quello che abbiamo e dalla nostra originalità** per rinforzare la nostra capacità seduttiva. Con un po' di impegno si può imparare a essere più attraenti dal punto di vista estetico e più gradevoli nella dinamica delle relazioni».

LA SEDUZIONE È FEMMINA

La seduzione è femmina. Lorenzo Oggero ne è convinto: «Il codice del sedurre è assolutamente femminile perché vuol dire accoglienza, persuasione morbida e mai rigida, capacità di comprendere l'altro. Ed è anche empatia, comunicazione emotiva e sentimentale con la persona che si vuole attrarre: una capacità che le donne hanno sviluppato nel tempo. Il "machismo", l'imporsi con la forza alla persona che piace, è il contrario della vera conquista».

I NEMICI DELL'ATTRAZIONE

Ma cosa bisogna evitare, se si vuole davvero essere seducenti? «Sono nemici dell'attrazione tutti gli atteggiamenti eccessivi, esagerati. Ad esempio il nudo, il non lasciare nulla all'immaginazione riesce a spegnere la vera seduzione amorosa. Nello stesso modo sul lavoro la volgarità, l'esibizione di se stessi può

risultare molto respingente» commenta il coach. «E bisogna evitare la noia, forse al primo posto nella classifica della non attrazione: una conversazione banale, la mancanza di idee, l'adagiarsi su luoghi comuni riescono a far sembrare più grigi anche un uomo o una donna belli e curati».

Lucia Fino

