

# Aumenta il tuo CARISMA

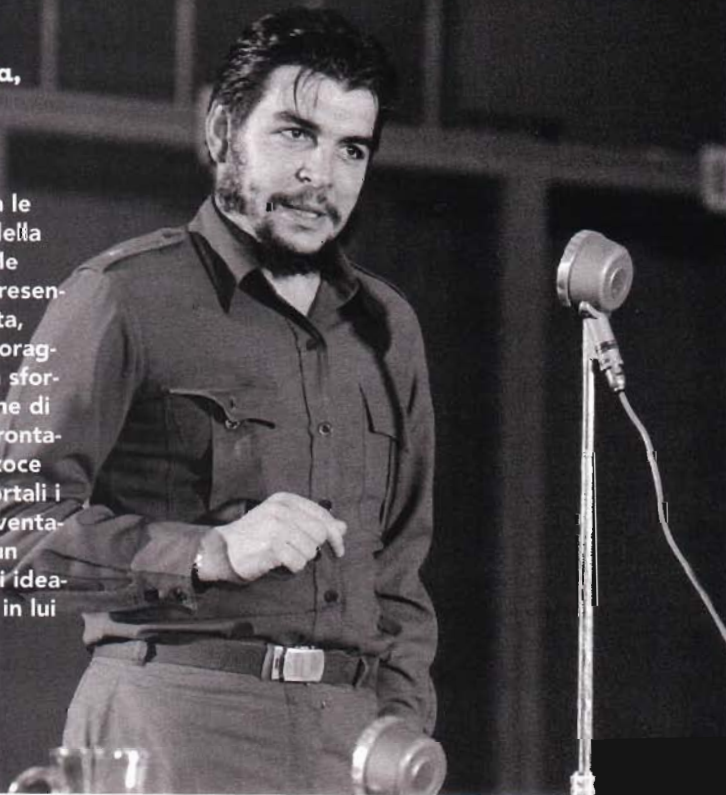
Classe, autorevolezza, capacità di influenzare gli altri. Sono doti che fanno grandi una donna, come Lady D o Grace Kelly, o un uomo, come Napoleone o Gandhi. **Vuoi coltivarle anche tu?** Segui i consigli dei nostri esperti: **punta sulla dolcezza, la femminilità, l'amore per i tuoi cari**

## Ernesto Guevara, detto il Che

14 giugno 1928

19 ottobre 1967

La sua figura è tra le più carismatiche della storia. Al di là delle ideologie ha rappresentato, e rappresenta, l'inquietudine, il coraggio e la romantica sfortunata disperazione di chi si trova ad affrontare una morte precoce per rendere immortali i suoi principi. È diventato un mito laico, un martire dei «giusti ideali». Bello e buono in lui si fondono.



**C**osa accomuna Beatrice, la musa ispiratrice di Dante Alighieri, Lady Diana Spencer e la supermamma dei fumetti Marge

Simpson, che salva sempre il marito da ogni guaio? Tutte e tre, in epoche e mondi diversi, catalizzano l'attenzione, sanno farsi ascoltare, hanno forza interiore, magnetismo, in una parola sola... carisma. Ma non siamo tutte come Beatrice: al nostro uomo non ispiriamo solo poesia, amore, sagge scelte di vita. Vorremmo. Né abbiamo il fascino di Lady D, principessa sì, ma soprattutto donna, di una bellezza normale, con quel qualcosa in più che fa la differenza. Cioè classe, autorevolezza, capacità di essere ascoltate e di guidare. Come si acquisisce?

**Gandhi, Madre Teresa, Napoleone**

«Carisma» spiega Alessandro Meluzzi, psichiatra e psicoterapeuta «deriva dal greco *charis* e vuol dire donare la grazia. È un dono, un'energia. Confuso molto spesso con la popolarità, con l'estrazione sociale, col saper sedurre, il carisma è legato a una dimensione spirituale. È, in realtà, una vocazione. Il carismatico si dona agli altri, non pensa a sé. Seduce ma non chiede nulla in cambio: non c'è in lui l'idea del possesso».

Gandhi, Madre Teresa di Calcutta, Napoleone, sono personaggi dotati di grande carisma, hanno modificato il corso della storia, si sono fatti portavoce di sogni collettivi.

**L'uomo affascina se ha potere, la donna se soffre**

Il carisma ha tratti differenti al maschile (Mussolini, Stalin, Napoleone) e al femminile (Grace Kelly, Lady D, Jacqueline Kennedy). L'uomo è il leader ammirato e amato per il potere e per le certezze

**Maria Callas**

2 dicembre 1923 - 16 settembre 1977  
È stata la più grande cantante lirica del Novecento, diva irraggiungibile, dall'assoluto talento e dalla grandezza artistica incomparabile. La sua voce ha incantato, commosso e stupito. Enorme la partecipazione di popolo alle sue vicende sentimentali.



**Madre Teresa di Calcutta**

26 agosto 1910 - 5 settembre 1997  
La sua vita passata a curare i poveri e i malati è stata uno dei più grandi esempi di dedizione all'umanità. Nel 1979 le è stato assegnato il Premio Nobel per la Pace.

**Lady D**

1 luglio 1961 - 31 agosto 1997  
Diana Spencer, la principessa triste d'Inghilterra, è stata l'eroina romantica per eccellenza, l'esempio della femminilità dolce e sofferente. Vittima di un matrimonio infelice, madre premurosa, si è impegnata in numerose attività di beneficenza e solidarietà.

**Jacqueline Kennedy**

28 luglio 1929 - 19 maggio 1994  
La moglie di John F. Kennedy è stata una First Lady molto ammirata per il portamento, la grazia e la bellezza, mai sopra le righe o volgare. Le sue apparizioni hanno ottenuto sempre un enorme successo, anche se centellinate con sapienza e moderazione.



**Barbra Streisand**

24 aprile 1942  
Artista eclettica; cantante, attrice, compositrice e regista. Incarna il mito femminile scervo di beltà; non ha mai ritoccato chirurgicamente il suo importante profilo. Deve il suo carisma alla voce e al temperamento.



che regala. «La donna» spiega Meluzzi «sembra essere carismatica nel momento in cui abbraccia la sua parte più sofferente, recupera i valori della femminilità e non la ricerca del potere. Nessuna diventerà mai 'mitica' indossando un tailleur maschile, le grandi della storia hanno preservato la loro parte più autentica, la differenza femminile, la capacità di darsi e di annullarsi per l'altro, insomma, l'autenticità dell'essere umano». Anche per lo psicologo Gianni Ferrucci «la donna deve allontanarsi dall'idea che il carisma sia legato al potere, occorre allontanarsi da falsi miti, ritrovare una dimensione più

### 10 cose da fare per aumentare il tuo carisma

*I consigli di Gianni Ferrucci, psicologo e psicoterapeuta di Bari*

- 1 Fermati un attimo e guardati dentro: abbandona la frenesia delle tue azioni e pensa a chi sei veramente.
- 2 Vai al di là della superficialità e dell'esteriorità, guarda alle cose importanti ed essenziali per te stessa e per la tua vita.
- 3 Assumiti la responsabilità di ciò che dici e che fai, senza avere paura delle conseguenze.
- 4 Non avere paura di sbagliare.
- 5 Accresci la tua spiritualità.
- 6 Fai yoga o, se vuoi scavare di più dentro di te, inizia una psicoterapia.
- 7 Fai sport.
- 8 Recupera il rapporto con la natura perché nella natura c'è il significato della tua esistenza.
- 9 Sii più tollerante, impara ad accettare gli altri con i loro difetti senza giudicare, non imporre la tua volontà con violenza.
- 10 Ascolta gli altri e cerca di aumentare l'empatia, la capacità di mettersi nei panni altrui.



**Gesù Cristo**  
Figlio di Dio, figura centrale del Cristianesimo. Sulla sua vita sono stati girati molti film. Qui una scena del *Gesù di Nazareth* di Franco Zeffirelli (1977) con Robert Powell.



### M. K. Gandhi

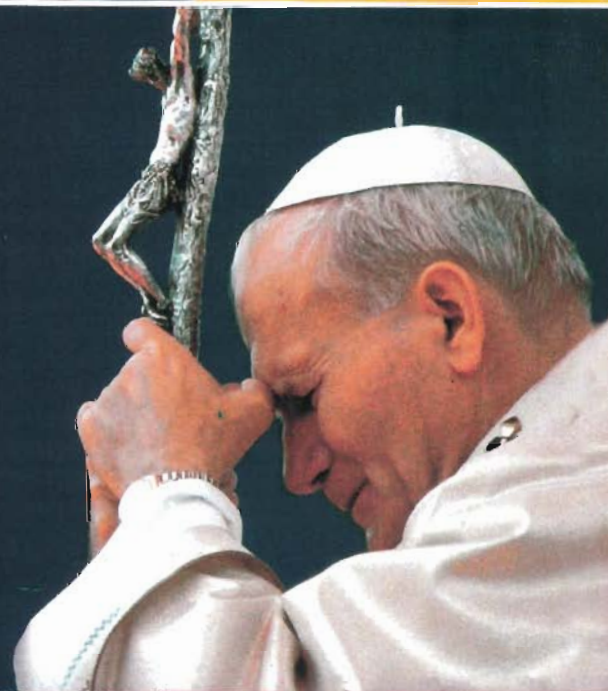
2 ottobre 1969  
30 gennaio 1948

Sostenitore della protesta non violenta come mezzo di rivoluzione, è stato uno dei padri fondatori del moderno stato dell'India per la spinta che ha saputo dare al processo di indipendenza dalla Gran Bretagna. Ha dimostrato che la forza di un singolo uomo può diventare la forza di un popolo intero.

### Papa Giovanni Paolo II

18 maggio 1920  
2 aprile 2005

I viaggi apostolici di Karol Wojtyła (più di 100 in tutto il mondo), hanno visto la partecipazione di enormi folle, tra le più grandi mai riunite per eventi religiosi. Ha fatto dell'ecumenismo il punto fermo del suo papato e ha sempre dialogato molto con i giovani.



## DOSSIER

### Napoleone Bonaparte

15 agosto 1769  
5 maggio 1821

L'Imperatore di Francia, ha messo in ginocchio larga parte dell'Europa continentale. Era un uomo in grado di prendersi cura di tutto, aveva un profondo intuito, un'indomabile forza di volontà, una fertile immaginazione e un'ambizione irrefrenabile.



### Identikit dell'uomo carismatico:

- 1 Sa imporre la sua personalità senza usare la forza.
- 2 Raggiunge i suoi obiettivi con tranquillità, senza violenza.
- 3 È un punto di riferimento.
- 4 Realizza la sua personalità.
- 5 È sicuro di sé.
- 6 Rappresenta un modello da seguire.

### Grace Kelly

12 novembre 1929  
14 settembre 1982

Prima affascinante attrice (nel 1954 vince anche un Oscar), poi principessa di Monaco, ha incarnato perfettamente la protagonista delle favole: tratti aristocratici, portamento regale e un glamour davvero straordinario.



### Identikit della donna carismatica:

- 1 Sa ascoltare e capire gli altri, sviluppa empatia.
- 2 Riesce a coinvolgere tutti nelle cose che fa.
- 3 Viene guardata nel suo insieme, non esteriormente.
- 4 È felice e realizzata.
- 5 È sicura di sé.
- 6 Gestisce con piena soddisfazione il suo tempo tra lavoro e famiglia.

umana, più naturale, meno artefatta». Per il sessuologo Marco Rossi «cambia invece come viene percepito il carisma: una donna che ne è dotata, nella nostra società, fa più paura».

#### Le più carismatiche? Le casalinghe

E noi, donne, madri, lavoratrici che non apparteniamo all'Olimpo dei grandi? «Si può avere carisma anche nello spazio ristretto della propria vita quotidiana» afferma Gianni Ferrucci, psicologo e psicoterapeuta di Bari. «Una casalinga può avere carisma riuscendo a esercitare al meglio il proprio ruolo di madre e di

moglie, avendo in pugno la vita di marito e figli, conoscendoli a fondo, orientandone il pensiero e le scelte. Una donna con carisma è una moglie capace di reggere una famiglia sana. Una dote che hanno quasi tutte le donne, solo che non lo sanno, nessuno glielo riconosce apertamente».

#### Scava in te stessa e fai quello che vuoi fare, non quello che fanno tutti

Il carisma, molecole di carisma, sono dentro ognuno di noi, a volte semplicemente nascoste e dimenticate. Come ritrovarlo e aumentarlo? «Basta incrementare la propria assertività, fare ciò

in cui si crede, avere coraggio e differenziarsi dalla massa, esprimere appieno le proprie potenzialità» termina Ferrucci. Mentre Meluzzi, il più carismatico degli psichiatri (dirige ben 22 comunità terapeutiche), consiglia: «Bisogna connettersi all'io profondo, allontanarsi da tutto ciò che è superficiale, esteriore, scavare dentro di sé. Liberarsi, essere anticonformista, fare ciò che si vuole e non quello che fanno gli altri. Compattare la propria personalità, mettere in relazione il pensiero con l'azione: spesso invece pensiamo una cosa e ne facciamo un'altra».

(Elena Cranchi)