

Charm eller inte

**Denna bok handlar om hur
bra kommunikationer och
bekräftelser kan skapa
goda relationer
men också om
riktiga**

- floppar

Förord

Innehållet i den här boken kommer från många olika källor. En del har jag hämtat från andra böcker och forskningsrapporter, annat kommer från intervjuer. Efter bästa förmåga har jag försökt sortera bort gruset och vaska fram det som jag hoppas är guld-kornen, åtminstone två eller tre.

Anledningen till att jag för länge sedan började intressera mig för charm som ett socialpsykologiskt fenomen är sammansatt. Dels var det en önskan som jag delar med de allra flesta andra, nämligen att utveckla varma personliga relationer och själv bli omtyckt av några människor. Dels var charm ett intressant ämne för mitt examensarbete.

När jag började söka efter material om charm upptäckte jag att det inte fanns någon information alls i de beteendevetenskapliga bibliotekens hundratals hyllmeter. I profana källor fann jag bara synonymer som egentligen inte sa mera än det som vem som helst på gatan kunde ha sagt mig. Men för min uppgift räckte det inte med svävande formuleringar om positiva vibrationer och personlig utstrålning. Alltså fick jag börja från grunden med att bygga upp ett koncept och en kontext av nästan ingenting.

Vad som mycket snart stod klart för mig var att charm är något mer än skönhet och elegans eller skojighet och smicker. Efter många turer lyckades jag till sist formulera en teorimodell som blev ett slags paradigm med avseende på charm. Hela denna utvecklingsprocess finns beskriven i "Charm och framgång". För att förstå den här boken riktigt bra kan det vara en fördel om du har läst den föregående.

Så läs, begrunda och gå sedan ut och förgyll världen.

Innehåll

1	Vad är charm?sida 19
2	En slags illusion23
3	I verkliga livet27
4	En positiv attityd37
5	Dygder och färdigheter49
6	Dynamik och riktning61
7	Signalsystem73
8	Sensitivitet89
9	Styrka och säkerhet101
10	Vördnad och respekt121
11	Klara besked129
12	Sociala spelregler141
13	Att må bra151
14	Emotioner och känslor163
15	Var finns skönheten?175
16	Fantasi och lek193
17	Värdesystem203
18	Kärlek och erotik215
19	Generella perspektiv221
20	Personlig utveckling229
21	Övningar för livet239
	En bok före och en efter249

Kapitel 1

Vad är charm?

Från mystik

Charm är något som förknippas med angenäma känslor. Charm är tilldragande, attraktivt och trevligt både när det handlar om människor och djur, växter eller föremål. I det charmerande finns alltid något som berör oss känslomässigt, något som får våra inre strängar att klinga behagligt. Det som charmerar är på rätt våglängd med oss och det framkallar en varm resonans i vårt inre. När vi upplever att någon, eller något, har charm, då har det kommit i samklang och harmoni med oss. Vi blir fångslade och förtrollade på ett angenämt sätt.

Man kan uppleva charm i många olika tappningar; en strålande vacker och berömd filmstjärna på Oscarsgalan, en liten flicka som spanar efter jultomten med ögon som tindrar ikapp med stjärnhimlen eller en livlig kattunge som leker med ett garnnystan. Charm kan upplevas i mötet med en blyg, gänglig tonåring och en rundnätt pratglad mormor. Charm kan finnas hos såväl en ung, vital, muskulös idrottshjälte på prispallen, som hos en grånad, knotig gubbe som sitter vid sin sjöbod och lagar nät. Charm kan vila i lugnet över en stilla fåbodvall eller pulsera intensivt på stadens stojiga salutorg.

Tillsammans med människor som skapar positiva och angenäma känslor hos oss upplever vi en magisk kvalitet som tjuvar och fångslar. Det känns som att de sänder ut något behagligt, mystiskt till oss som samtidigt är odefinierbart. Man talar ofta om det som en slags personlig utstrålning, en aura. Vad det än är, så är det sådan mänsklig charm som fortsättningen ska handla om.

Till psykologi

Psykologi kan ibland vara svårtbegripligt. Somliga säger att det är ett sätt att förklara sådant som alla människor vet, på ett sätt som ingen begriper. Betyder det att psykologi bara består av onödigt krångel? Kanske är det så, men låt mig ändå använda en minut till att försvara psykologiska paradig och teorier. Ja, vad är förresten ett paradigm? Jag ska beskriva det på en omväg.

Vi har levt länge med Newtons världsmodell som grundar sig på tre stabila rumsdimensioner och en lika stabilt och regelbundet framtickande tid. På 1900-talet utvecklades den moderna fysiken först med Einsteins relativitetsteori och senare med kvantmekaniken. Det öppnade nya dörrar som ledde till helt andra perspektiv och märkliga ekvationer. På liknande sätt utvecklas och förändras också psykologiska paradig. Det behövs nya perspektiv, annars låser man in sig och blir fast i små trånga kvävande tanke-lådor som bara har fördelen att vara gamla och välkända.

Nu åter till ämnet charm. Även om det inte fanns någon teori för charm när jag började mina undersökningar, så fanns det diverse föreställningar bland både lekmän och beteendevetare om fenomenet charm i största allmänhet. Ganska snart fann jag att dessa föreställningar inte räckte så värst långt. De dög varken som definitioner eller förklaringar till vad charm egentligen är, hur det uppkommer eller om det kan utvecklas och förändras. Det behövdes ett nytt tänkande, ett psykologiskt paradigm.

Vårt behov av identitet

Jag fann att en förutsättning för upplevelsen av charm är att varje individ har en självupplevelse och strävar efter ett personligt värde. En människas identitet har flera dimensioner och man kan bygga upp identiteten på många sätt: genom sin kropps-upplevelse, med sina prylar, sina tankar och värdesystem och

till sist genom sina sociala roller och de man umgås med. Social identitet kan alltså endast utvecklas i samspel med andra.

Ens sociala identitet påverkas av både enskilda människor och grupper. Den formas av hur vi bemöter andra, hur de bemöter oss och vilka signaler de sänder. För en biologisk flockvarelse som människan är den sociala identiteten livsviktig för att vi ska kunna fungera tillsammans med andra. Och att fungera tillsammans har varit en nödvändighet för människosläktets överlevnad i hundratusentals år. Att ha en social identitet är också grundväsentligt för varje individs välbefinnande.

Nu säger vissa ortodoxa renlärliga psykologer att det är en svaghet i ens jagupplevelse om man bryr sig om vad andra tänker och tycker om en. Å andra sidan finns det ett namn för dem som inte alls bryr sig om människor i sin omgivning och struntar fullständigt i andras känslor, vad andra tycker, tänker, känner och gillar eller avskyr. Dessa individer saknar också empati och använder människor som varor eller verktyg. Det kallas psykopati och även ortodoxa psykologer brukar tycka att det är lite osunt.

Vi kommer aldrig ifrån det faktum att vi alla lever i ett socialt och globalt nätverk. Trots stora skillnader i grundläggande sociala färdigheter och att vi har olika perspektiv på våra sociala relationer, så är vi på olika sätt beroende av varandra. Några viktiga saker i ett väl fungerande samspel mellan människor är att man varken kör över andra, eller blir totalt beroende av dem så att man blir ett hjälplöst och osjälvständigt offer för deras tyckande.

Wayne W Dyer: Att söka gillande är ett jagstörande beteende bara när det blir ett behov snarare än en längtan.

– Men hur kommer nu charm in i bilden? Vad har det att göra med självupplevelse, identitet och sociala behov?

Jo, slutsatsen av mina studier blev att grunden för fenomenet charm är just de sociala behov som består av en önskan om att

Vad är charm?

få sin identitet bekräftad av andra och det kan ske på många olika sätt, både direkt och rakt på sak eller indirekt och diskret.

– Jaha, hur då exempelvis?

En grundlig beskrivning finns i den föregående boken ”Charm och framgång” och ett kort sammandrag får du alldeles strax i nästa kapitel.

Sammanfattning

Charm förekommer i mycket varierande intensitet och i många olika nyanser. Ofta beskrivs charm som en mystisk personlig utstrålning. Det har betraktats som ett ”ovetenskapligt” fenomen som psykologin inte brytt sig om att befatta sig med. Ett nytt perspektiv är att tolka charm i förhållande till vårt behov av en social identitet.

Nyckelord: psykologiskt paradigm, social identitet.