

a arte subtil
de saber seduzir
mark manson

Tradução de Fernanda Semedo

ÍNDICE

PREFÁCIO À EDIÇÃO REVISTA	9
UMA NOTA RÁPIDA PARA AS MULHERES E LEITORES LGBT	17
INTRODUÇÃO: MOVIMENTO	19
PARTE I: REALIDADE	27
CAPÍTULO 1: Não Carência	29
CAPÍTULO 2: Poder na Vulnerabilidade	53
CAPÍTULO 3: A Dádiva da Verdade	67
PARTE II: ESTRATÉGIA	91
CAPÍTULO 4: Polarização	93
CAPÍTULO 5: Rejeição e Sucesso	113
CAPÍTULO 6: Os Três Pilares	123
PARTE III: VIDA HONESTA	133
CAPÍTULO 7: Demografia	135
CAPÍTULO 8: Estilo de Vida e Apresentação	155
PARTE IV: AÇÃO HONESTA	173
CAPÍTULO 9: Quais São as Suas Histórias?	175
CAPÍTULO 10: Como Ultrapassar a Ansiedade	195
PARTE V: COMUNICAÇÃO HONESTA	209
CAPÍTULO 11: As Suas Intenções	211
CAPÍTULO 12: Como Melhorar o Seu <i>Flirt</i>	229
CAPÍTULO 13: O Processo de Namoro	257
CAPÍTULO 14: Fisicalidade e Sexo	271

ENCERRAMENTO	289
CONCLUSÃO: AVANÇAR	291
EPÍLOGO: E SE FOSSE UMA DÁDIVA?	297
GLOSSÁRIO	301
OUTRAS LEITURAS	309



PREFÁCIO À EDIÇÃO REVISTA

Em abril de 2011, num quarto de hotel apertado e excessivamente caro em Londres, comecei a esboçar um livro de conselhos amorosos.

Como bem sabem todos os que já tentaram escrever um livro, começar é a parte mais desafiante. Havia tanto a considerar, tantas ideias, tantos objetivos e ambições. E, por alguns dias, esse potencial paralisou-me.

Não tardei, porém, a delimitar um objetivo específico. Coloquei a mim mesmo a seguinte questão: «Que livro gostaria de ter lido quando estava solteiro e com dificuldades na minha vida amorosa? Se eu tivesse lido só um livro, o que gostaria que ele me tivesse dito?»

Com o decorrer das semanas, tornou-se claro que gostaria que me tivesse dito muitas coisas. O livro transbordou de mim, quase involuntariamente, como uma espécie de vômito intelectual. Nessa altura eu andava a viajar pela Europa, dando palestras e fazendo *coaching* ao vivo, e muitas vezes terminava uma sessão com um cliente ou concluía uma sessão de perguntas e respostas com uma pequena audiência, e corria imediatamente até ao meu quarto de hotel, para apontar no meu livro em franco crescimento algumas das ideias que tinha verbalizado.

Também tinha decidido, logo de início, que queria dar um estilo diferente ao livro. Eu lera praticamente todos os livros de conselhos de namoro que havia no mercado e considerara a maior parte como lixo. Já sabia que as ideias fundamentais deste livro seriam diferentes — mais profundas, mais pessoais, mais emocionais. Mas também queria que o estilo fosse diferente. Talvez estivesse armado em bom, mas pretendia conferir-lhe um toque mais literário. Queria transmitir, através da própria escrita, a beleza e a alegria da experiência do namoro. Não queria limitar-me a apresentar planos passo a passo e informação para memorizar — queria tocar o leitor, visto que, afinal, o verdadeiro objetivo do livro era mostrar que o namoro e o romance são mesmo isso: permitir-se ser tocado, emocional e fisicamente.

Escrevi este livro em menos de três meses. A maior parte foi escrita em quartos de hotel e pequenos apartamentos na Europa: primeiro Londres, depois Bristol, Praga, São Petersburgo, até o concluir em Budapeste.

A primeira versão era longa e desleixada: 366 páginas com, pelo menos, o mesmo número de gralhas, erros gramaticais e divagações tolas. Na altura, as minhas aspirações eram bastante básicas. Queria ganhar algum dinheiro *online* sem precisar de estar fisicamente num lugar, visto que quase quatro anos de viagens constantes a fazer aquela coisa do *coaching* estavam a esgotar-me.

Mas também queria divulgar as minhas ideias ao mundo e, com sorte, fazer uma diferença na área dos conselhos de namoro, visto, nessa época, sentir que o que tinha para dizer era muito diferente da maioria dos conselhos tóxicos de «engate» ensinados aos homens.

O livro saiu a 5 de julho de 2011. Publiquei-o como autor através da Amazon e no meu *website*. No primeiro mês vendeu apenas umas centenas de cópias — sobretudo leitores do blogue e antigos clientes meus. Muitos comunicaram-me os diversos erros que encontraram e ajudaram-me a editá-lo nas semanas seguintes, e pouco depois foram publicadas algumas pequenas atualizações. No

outono desse ano sentia-me satisfeito por o livro ter saído e não tardei a avançar para outros projetos.

Porém, os meses foram passando e o livro parece ter ganhado vida própria. Sem *marketing*, sem publicidade, sem promoção e com uma capa merdosa que eu próprio fiz em Photoshop, as vendas do livro cresciam exponencialmente a cada mês. Como um vírus mental que infetasse os cérebros das pessoas e as fizesse contagiar outros, os homens começaram a recomendá-lo aos amigos, que, por sua vez, os aconselhavam aos *seus* amigos, e em breve os amigos dos amigos estavam a comprá-lo para os irmãos e os primos, e até para pais e tios recém-divorciados. Não tardou a ser recomendado em *websites* e fóruns, de tal forma que comecei a receber *e-mails* a pedir-me que parasse de mandar *spam*. Mas eu não estava a mandar *spam*. Não estava a fazer nada. Eram os leitores.

Em princípios de 2012, agradavelmente surpreendido, estava a ganhar dinheiro suficiente para viver como escritor. Então deixei de fazer *coaching* e concentrei-me unicamente na escrita. No verão desse ano também fiz a primeira revisão séria ao livro. Contratei um *designer* para fazer uma capa a sério. Cortei umas 50 páginas das mais pedantes e excessivas. Simplifiquei alguns dos termos e teorias e tentei torná-los mais fáceis de ler. Aquela que considero a primeira versão «profissional» de *A Arte Subtil de Saber Seduzir* foi publicada em agosto de 2012.

A partir de então este tornou-se o livro de conselhos sentimentais para homens mais vendido durante anos, destronando referências como *The Game*, de Neil Strauss, e *The Mystery Method*, de Erik Von Markovik, e chegando mesmo a destronar a maior parte dos livros de conselhos amorosos para mulheres, o que era inédito no setor. Foi um *bestseller* perene dentro da sua categoria na Amazon e chegou a um ponto em que muitos fóruns e *sites* populares de conselhos para homens o sugerem como «leia isto antes de fazer mais perguntas» nos seus *sidebars* e secções de «Perguntas frequentes».

Em 2013 sentia que não tinha mais nada a fazer com o livro. Estava pronto para avançar. Preparava-me para relançar o meu *site*

e começar a escrever artigos para ambos os géneros, com temas que iam da psicologia pessoal aos efeitos culturais dos *smartphones* e dos *feeds* de notícias. Ia deixar para trás e para sempre os conselhos amorosos.

Durante os dois anos seguintes, a popularidade do meu *site* explodiu. Foi acedido por mais de 20 milhões de pessoas só em 2015. Contudo, *A Arte Subtil de Saber Seduzir* persistiu, esteve sempre ali, nos bastidores. Sempre uma recordação pulsante do sítio de onde eu vinha e da virtude de correr um risco calculado e ver aonde isso me conduzia.

Porque, e a maioria das pessoas não o compreende agora, *A Arte Subtil de Saber Seduzir* foi um enorme risco quando saiu.

A verdade é que, em 2011, poucos conselhos sobre relacionamentos e encontros falavam de completa honestidade, de aceitar a rejeição ou mesmo de polarizar as pessoas para obter reações negativas. A vulnerabilidade era uma palavra negativa para a maioria dos homens e tudo o que não lhes proporcionasse uma queca imediata era muitas vezes considerado inútil ou, ainda pior, covarde.

E, Deus nos valha, estás a falar de emoções, traumas ou sentimentos de inadequação? Do tipo: a sério?, mas quem é que quer ouvir isso, ó maricas? Vai mas é engatar umas gajas!

Mas eu sabia, por ter trabalhado com centenas de homens em todo o mundo, que a maior parte dos seus problemas amorosos tinham pouco a ver com «saber o que dizer» ou táticas para levar as mulheres para a cama mais depressa. A vasta maioria dos problemas destes homens era emocional. Tinham origem em profundas incapacidades de viver a intimidade. Nasciam de uma auto-perceção irracionalmente negativa, provinda de uma vida inteira a sentirem-se inferiores e inadequados junto das mulheres. Vinham de homens que tinham medo de olhar a realidade nos olhos e continuar a sorrir.

Ao conceber estas páginas sabia que ou reformulariam grandemente o setor, ou seriam ridicularizadas na página de vendas da Amazon e eu teria de arranjar um emprego.

Hoje, porém, alegre-me dizer que muita da indústria dos conselhos amorosos para homens seguiu os meus passos e está agora a exaltar as virtudes da comunicação honesta, de criar coragem e confiança através da vulnerabilidade e de investir em cada um para que se torne um homem melhor e não apenas pareça um homem melhor.

Por vezes recebo *e-mails* de leitores que me enviam vídeos ou excertos de outras empresas ou *coaches* de conselhos sentimentais que, há cinco anos, eram os reis da estupidez, usavam fatos ridículos e aconselhavam coisas como mostrar o pénis em público e berrar disparates às mulheres. Hoje, muitos desses homens pregam as virtudes de viver honestamente e de respeitar tanto os desejos das mulheres quanto os seus. É frequente um leitor perguntar-me: «Este tipo está a plagiar-te, isto não te chateia?» A verdade é que não. Deixa-me feliz e orgulhoso.

Nasci no Texas, onde temos tendência para falar imenso acerca de nós próprios (se conseguirem imaginar-me sentado num alpendre a beber uma lata de cerveja barata, com uma espingarda no colo, é mais ou menos essa a sensação de escrever isto), então deixem-me ir direto ao assunto e responder ao que provavelmente estão a perguntar: «Que raio tem a última revisão e porque é que a fizeste?»

Esta última revisão vem na sequência da conclusão de um novo livro para ser publicado em 2016. Depois de acabar esse livro voltei a analisar *A Arte Subtil de Saber Seduzir* e, mais uma vez, senti que precisava de uma atualização, particularmente no que dizia respeito à escrita. Continuo a sentir-me confortável em relação às ideias e conselhos fundamentais do livro. Mas, nos quatro anos que decorreram desde a última vez que o alterei, a minha escrita melhorou muitíssimo e as minhas capacidades explicativas aumentaram. Assim, mais uma vez, passei o texto a pente fino: clarifiquei conceitos, reformulei conselhos, de modo a ficarem mais precisos, e reduzi ou removi completamente divagações excessivas. A versão de *A Arte Subtil de Saber Seduzir* que lê neste momento é a mais

clara, a mais concisa e, por isso, será provavelmente a mais poderosa até à data. Acredito nisso.

Para os leitores mais antigos, as mudanças incluem:

- Remoção da maior parte do Capítulo 1 e transferência de algumas secções para outras partes do livro.
- Alteração do termo «Verdadeira Confiança» (*True Confidence*), voltando a usar «Não Carência» (o termo original da primeira versão). Usei «Verdadeira Confiança» na segunda versão do livro porque achei que era mais digerível para o leitor médio. Vendo bem, parece-me apenas um termo vago e eufemista. Sempre gostei (e muitos leitores ainda o preferem) do termo original que inventei completamente: não carência. Este termo foi reutilizado juntamente com uma explicação adicional da sua origem.
- Substituição de «Falsa Confiança» por «Narcisismo». Narcisismo é um termo inteiramente novo para o livro e o que me parece mais exato e compreensível. No entanto, considero que «Falsa Confiança» é, na maioria dos casos, uma descrição bastante exata do narcisismo.
- Explicação mais exata das ideias de consentimento, reconhecimento e resposta ao que as mulheres sentem e, basicamente, tratá-las como pessoas e não como objetos. Isto esteve sempre implícito nas primeiras versões do livro, mas depois de ter visto com horror alguns dos *e-mails* que recebi de homens e a forma como eles interpretaram o livro, decidi ser mais explícito. Este livro trata de pessoas que falam e se relacionam com outras pessoas, não da obtenção de objetos ou símbolos de *status*.
- Limpeza de muito texto. Algumas secções ficaram menos secas. Foi acrescentado um pouco de humor.

- Eliminação de cerca de 30 páginas de temas erráticos e desnecessários, explicações repetitivas e longas divagações ocasionais.

Se é a primeira vez que lê o livro, não se rale com as mudanças e comece logo a ler. Se é um dos leitores antigos, os primeiros e os últimos capítulos são os que tiveram mais adições e alterações, enquanto o Capítulo 8 (antigo 9) é o que sofreu mais cortes.

No fim de contas, apesar de pertencer a um gênero que é considerado pela maioria como uma anedota, sinto-me incrivelmente orgulhoso deste livro. Não só constituiu para mim o início de uma carreira que adoro, como também sinto que ultrapassei facilmente, na sua escrita, as minhas mais elevadas aspirações. A maioria dos livros morre após um par de anos, mas *A Arte Subtil de Saber Seduzir* continua a avançar gradualmente, tão resiliente, polarizador e vulnerável como sempre, deixando no seu rasto homens com as vidas mudadas.

Ou, pelo menos, é isso que gosto de dizer a mim mesmo.

E, pela maior parte desse sucesso, não tenho mais a quem agradecer senão a vocês: os leitores que voltam sempre, as pessoas que leram o livro e o partilharam com os seus amigos ou o recomendaram em *websites*, as pessoas que compraram cinco exemplares e os ofereceram a amigos e familiares. Sem o vosso entusiasmo e apoio pelas ideias do livro, especialmente nos primeiros tempos, estas ter-se-iam decerto perdido na latrina de fracassos autopublicados na Amazon. Por isso, obrigado.

Mark Manson
28 de dezembro de 2015



UMA NOTA RÁPIDA PARA AS MULHERES E LEITORES LGBT

A popularidade de *A Arte Subtil de Saber Seduzir* chamou a atenção de muitas pessoas, para as quais o livro não tinha sido originalmente concebido ou escrito. Várias mulheres solteiras, assim como *gays*, lésbicas, *bi* e *trans* têm-me enviado *e-mails*, ao longo dos anos, perguntando se os conceitos do livro se lhes aplicam.

A princípio isto surpreendeu-me. E, depois, o que me surpreendeu mais foi que, enquanto eu reanalisava os conceitos do livro, percebi que a resposta era um rotundo «sim», que estes conceitos se aplicam a toda a gente. Contudo, existem algumas ressalvas.

Os princípios fundamentais do livro — Não Carência (Capítulo 1), Vulnerabilidade (Capítulos 2 e 3), Incondicionalidade (Capítulo 3), Polarização e Rejeição (Capítulos 4 a 6), Demografia (Capítulo 7), Ultrapassar a Vergonha e a Ansiedade (Capítulos 9 e 10) e Intenções (Capítulo 11) — aplicam-se a todos os seres humanos, independentemente do género, orientação, genitália ou seja lá o que for.

As partes do livro que não se aplicam diretamente são uma série de exemplos específicos e implementações desses princípios fundamentais. Por exemplo: na maioria das culturas espera-se que

os homens tomem a iniciativa em quase todas as fases da corte e, por isso, as ansiedades que enfrentam (Capítulos 9 e 10), os desafios com a vulnerabilidade com que se confrontarão (Capítulo 3), e por aí fora, parecerão um pouco estranhos para uma mulher heterossexual ou alguém com outra orientação.

Desde que se mantenha isto em mente ao longo do livro e que cada um tente aplicar os princípios fundamentais à sua própria situação amorosa, estará tudo bem. As mulheres, tal como os homens, têm de polarizar. Os *gays* também têm de trabalhar a sua carência e vulnerabilidade. As lésbicas têm de aprender a olhar as intenções por trás da sua comunicação, mais do que a comunicação em si mesma. Porém, como o livro foi escrito inicialmente para uma audiência masculina heterossexual, os exemplos e conselhos específicos dados são para as suas situações. Uma série de leitoras pediram-me que escrevesse uma versão feminina de *A Arte Subtil de Saber Seduzir*, o que talvez faça um dia. Mas, entretanto, isto é o que temos.

Como nota final, os únicos capítulos que sinto sobretudo escritos para a situação dos homens heterossexuais são o 8 e o 14. Outros leitores acharão estes capítulos menos relevantes. A Introdução (que começa na página seguinte) também está sobretudo orientada para os homens heterossexuais e discute a masculinidade dos dias de hoje. Por isso, estejam à vontade para passar diretamente ao Capítulo 1.



INTRODUÇÃO

MOVIMENTO

No nosso mundo pós-industrial e pós-feminista, é menos claro que dantes o que é ou deve ser um homem. Há séculos, um homem tinha dois deveres: poder e proteção. Há décadas, trabalho e sustento. Mas, e agora? Não temos a certeza. Seremos a primeira ou a segunda geração de homens que cresceram sem uma definição clara dos seus papéis sociais e sem um modelo que nos mostre o que é ser um homem forte e atraente.

O objetivo deste livro é fornecer esse modelo, um modelo do que é um homem íntegro, maduro e atraente no século XXI. Isso implica ir além dos padrões de protetor e provedor, de força e estoicismo, e tornarmo-nos em algo de maior e melhor, algo mais admirável e desejável.

Há dez anos, quando comecei a ajudar os homens a melhorar a sua relação com as mulheres, não fazia ideia da toca de coelho, em termos de informação e autoaperfeiçoamento, em que estava prestes a enfiar-me, tanto a mim como aos outros. Na época, as principais preocupações na minha vida amorosa focavam-se nas promoções de bebidas que haveria nessa quinta-feira e qual das

cinco Jennas no meu telefone seria a que tinha estado comigo no fim de semana anterior.

Só quando me preparei para ajudar *outros homens* a chegar ao ponto de terem cinco Jennas no seu telefone é que tive um vislumbre da profundidade e do subdesenvolvimento do mundo emocional e sexual da maior parte dos homens e da dificuldade em inspirar um movimento genuíno no seio deles para que se abrissem a esse mundo.

Não vou mentir: agora, pensando nisso, levar-me *a mim* a esse ponto parece fácil, em comparação. Durante o meu crescimento fui sempre uma espécie de tipo médio, embora tivesse pouca sorte com as senhoras.

E então, em 2005, depois de ter sido traído e abandonado pelo meu primeiro amor, fiquei emocionalmente perturbado e ligeiramente traumatizado. Tornei-me obsessivo. Uma necessidade desesperada de validação e afeto por parte das mulheres cresceu dentro de mim e passei uma quantidade incrível de tempo em busca dessa validação e desse afeto, muito mais do que a maioria dos homens. Compensei excessivamente e em breve comecei a dormir com qualquer rapariga da área de Boston que me permitisse aproximar dela.

Isto prosseguiu por pouco mais de três anos.

O meu plano não era sofisticado. Na verdade, li um par de livros com frases e técnicas de engate e ia a bares quatro ou cinco noites por semana — abordagem, *flirt* e fracasso, em jogos de puxa e empurra, fornicando e chafurdando durante 36 gloriosos meses de experimentação.

Fui indulgente comigo próprio. Mas foi um período de crescimento e de movimento.

Mas, um par de anos e algumas dúzias de mulheres mais tarde, aconteceram duas coisas. Primeiro, comecei a perceber que sexo desenfreado e bêbedo era divertido, mas não me preenchia muito. E não estava a afetar as outras áreas da minha vida de uma maneira propriamente saudável. Tive de recuar e avaliar-me,

questionar porque é que sacrificava tanto tempo e esforço a prazeres superficiais.

A segunda coisa que aconteceu foi ter desenvolvido uma reputação local devido aos meus feitos. Em breve, homens que eu não conhecia de lado nenhum enviavam-me *e-mails* a perguntar se podiam sair comigo, para verem como eu interagia com as mulheres, ou seja, para me verem «em ação». A princípio foi esquisito. Mas depois pensei: claro, porque não? É só pagarem-me as bebidas ou darem-me qualquer coisa à parte.

E, curiosamente, senti que foi aí que a verdadeira viagem começou. Experimentar e modelar o movimento interno, a abertura desses mundos emocionais, esse florescimento de uma nova confiança que ocorria dentro de mim, e depois replicá-lo noutros homens.

Diz-se que se quisermos aprender bem alguma coisa devemos ensiná-la. E esta segunda viagem acabou por ser muito mais educativa do que a primeira. Quando saía por mim mesmo era fácil. Metade do tempo saía para me perder, para enterrar as minhas emoções e, com sorte, acordar nos braços de uma estranha. Por vezes funcionava. Outras vezes não. E essa era a única coisa que sabia.

Mas esta segunda viagem tinha um propósito, tinha um significado, e descobri que precisava de uma base intelectual. Não me bastava fazer, tinha de o ensinar e transmitir a outros homens e depois levá-los a fazerem-no também.

Isto conduziu-me num caminho sinuoso e retorcido. Começou com entradas e saídas da chamada comunidade «Artistas do Engate». Investiguei psicologia social, teorias da atração, biografias da sexualidade humana, fiz borgas em clubes de *strip*, li livros sobre PNL e terapia cognitiva, assisti a diversos seminários de autoajuda e eu próprio dei alguns, partilhei quartos de hotel com modelos de *passerelle*, experimentei a cura pelo toque e tive alguns infelizes acidentes com terapias alternativas, envolvi-me em discussões de género com feministas e li todos os livros merdosos de namoro que encontrei no mercado.

Enquanto aprendi e cresci, o meu *coaching* também cresceu.

O que tinha começado como um passatempo tornou-se um negócio — e um negócio a tempo inteiro! Não tardou a fazer-me viajar por duas dúzias de cidades em toda a América, depois em países da Europa, Inglaterra e Austrália, e até fiz digressões tão distantes como Argentina, Brasil, Rússia, Israel e Tailândia, onde descobri que a maior parte do que eu tomava por garantido em relação a homens e mulheres era meramente cultural e não universal.

Foi um período imensamente instrutivo e determinado, em que decidi claramente não permitir que o meu pensamento ficasse confinado por qualquer modelo ou paradigma prévio acerca da masculinidade ou da sexualidade masculina ou feminina.

E depois de tudo, mais de 10 anos enriquecedores e repletos de desafios, foi isto que percebi. Neste momento estão a decorrer dois movimentos.

O primeiro é um vasto movimento social e emocional na cultura ocidental. Há um apelo a uma nova masculinidade que já faz falta há gerações. Há um vazio em relação ao que os homens são, como devem comportar-se, e até agora ninguém avançou para preencher esse vazio.

Pode considerar-se excessivamente ambicioso, mas o propósito deste livro é ajudar a criar os modelos futuros do comportamento masculino — modelos para ser atraente, poderoso e ao comando dos seus relacionamentos com as mulheres e com a vida em geral.

O segundo movimento acontece dentro de si, pessoalmente. É um movimento emocional e psicológico. Se está a ler isto é porque quer mudar. Quer mudar as suas interações e relações com as mulheres da sua vida. Quer que essas relações melhorem. Quer que sejam abundantes. Quer sentir-se confiante e empoderado junto das mulheres, tanto das que conhece como das que quer conhecer. Quer sentir que controla as suas relações com elas. Quer ser sexual junto das mulheres, sem vergonha, hesitação, remorsos ou dor.

Este segundo movimento é um movimento interno. Demorei muito tempo a resolver isso. Embora este segundo movimento comece muitas vezes pela mudança do comportamento externo e

resulte numa mudança desse mesmo comportamento — o que diz, o que veste, como se movimenta —, o processo, em si mesmo, é interno, uma alteração das prioridades e da autopercepção, que se reflete então na vida romântica e social.

Porque, quando altera as suas crenças e formas de pensar, o comportamento acompanha.

Este livro foi concebido para o guiar através desse movimento interno. O movimento social mais amplo não passa de um pano de fundo e é apenas brevemente explicado para conferir contexto à sua situação atual. Os seus fracassos com as mulheres não são causados por dizer coisas inadequadas ou por parecer que é o homem errado. Palavras e aparências são apenas um sintoma de um problema interno mais vasto.

Os seus fracassos acontecem porque cresceu mal equipado emocionalmente para lidar com mulheres e, mais especificamente, para a intimidade. As palavras que diz e a sua aparência são apenas um efeito secundário dessa incapacidade interna.

Não se trata apenas de compreender intelectualmente que postura adotar, como falar, como comportar-se. Não é a técnica de «fingir até ser verdade». É mais profundo do que isso. Trata-se de, intelectualmente, processar as ideias que farão mudar as emoções, o que conduzirá depois a modificações permanentes e inconscientes que o transformarão no macho atraente que pode ser.

Este é um guia de como fazê-lo.

Este livro pretende equipá-lo com ideias e valores que formarão essa base emocional que nunca recebeu na adolescência, assim como apresentar-lhe o modelo masculino que lhe faltou, tal como a mim.

E, uma vez que dê início a esta mudança interna, perceberá que as ações sociais — dizer a coisa certa, saber quando tentar o beijo, saber como abordar uma mulher, etc. — começarão todas a encaixar no seu lugar, de uma maneira mais profunda e poderosa do que se, simplesmente, memorizasse algumas frases ou seguisse uma espécie de procedimento arbitrário.

O princípio deste livro é muito teórico. É aquela questão do contexto geral. Faço-o porque me parece importante estabelecer um alicerce para explicar as realidades da atração, do comportamento de gênero e o que determina o seu valor enquanto homem no mercado do namoro.

Contudo, à medida que o livro prossegue torna-se mais técnico e específico, focando-se gradualmente nas ações e hábitos necessários. Acredito que é importante explicar *porque* deve realizar certas ações e comportamentos antes de lhe pedir que o faça.

A Parte I é um olhar honesto sobre a atração feminina com base em pesquisa científica e as consequências realistas dessa pesquisa na vida moderna.

A Parte II é um resumo geral da estratégia de encontros românticos que recomendo a todos os homens que me pedem ajuda. A estratégia baseia-se em polarizar as reações das mulheres, para filtrar as mais recetivas à sua identidade o mais depressa possível. Abordo também a rejeição e como usá-la para seu benefício e não como um obstáculo.

Esta é uma estratégia baseada na realidade, não em fantasias ou na frivolidade de querer dormir com todas as mulheres que encontra ou namorar com um «10 perfeito», abordando-a com guiões ou frases de engate. Esses desejos estão enraizados na insegurança e devem ficar onde pertencem: nos seus sonhos. Em vez disso, a Parte II é uma estratégia a longo prazo, concebida para conduzir um homem da situação de «sem mulheres na minha vida» a «montes de mulheres fantásticas na minha vida» o mais depressa possível.

A Parte III apresenta a primeira parte da nossa estratégia e cobre o primeiro dos três pilares enunciados no Capítulo 6, construir um estilo de vida agradável e tornar-se um homem atraente. Os passos definidos nesta parte serão específicos, mas serão propósitos a longo prazo, com benefícios também a longo prazo.

A Parte IV aborda o desenvolvimento da coragem e tornar-se um homem de ação. Espera-se que os homens tomem a iniciativa em todas as fases da corte (as razões para isso são explicadas na

Parte I) e, por isso, um homem que seja hesitante, ansioso ou que receie tomar a iniciativa não irá muito longe com a maioria das mulheres. Os conselhos apresentados neste passo exigirão diligência, mas proporcionarão mudanças duradouras aos que se dedicarem. Estes passos são objetivos a médio prazo com benefícios também a médio prazo.

Finalmente, a Parte V vai apresentar os princípios práticos de uma comunicação mais eficaz, atraente, aberta e sexual. Os passos enumerados nesta secção terão benefícios imediatos, a curto prazo.

O meu objetivo é proporcionar-lhe uma perspetiva em profundidade relativamente às suas emoções e à forma como age, concedendo-lhe ao mesmo tempo processos práticos para se aperfeiçoar e atingir os seus objetivos.

Se está à procura de um livro cheio de «diga esta frase e depois execute o plano de toque X4Z-3» vai ficar desapontado, não só com este livro mas com todos os livros que dão esse género de sugestões, porque são «soluções penso rápido».

Enquanto não aprender a confiar nas suas ações e não aprender como procurar mulheres com o seu estilo e personalidade únicos, não aprendeu absolutamente nada.

Este livro tem o propósito de lhe dar a sua primeira verdadeira educação sobre mulheres e atração, a educação que devia ter recebido há muito tempo, por uma série de fontes, mas que não recebeu.

E digo-lhe desde já: tem pouco ou nada a ver com o que anda a dizer. Tem tudo a ver com corpo, expressão, emoção e movimento.

Há poucos anos, estive na Argentina. Aí fiz uma das mais importantes descobertas desde que comecei a fazer isto. Num clube, vi uma rapariga sentada sozinha. Parecia chateada. E, quando me aproximei dela, não se mostrou mais satisfeita. Ela não falava inglês e nessa época eu quase não falava espanhol. Ela não quis dançar e não mostrou qualquer interesse em conversar. Parecia tímida e

distraída, como se estivesse ocupada com algo distante e invisível de que, apesar dos seus melhores esforços, não conseguisse livrar-se.

Finalmente, com recurso a alguma tenacidade, consegui que dançasse, e depois sorrisse. E o que descobri ao longo da semana seguinte foi o quão desnecessárias são as palavras quando se trata de sedução.

Enquanto dançávamos, tocámo-nos e brincámos. Fiz-lhe brincadeiras com as mãos, fi-la rodopiar, fiz caretas e comuniquei com uma linguagem gestual inventada. Abracei-a, acariciei-a e toquei-lhe no cabelo. Fizemos desenhos em guardanapos um para o outro. Quando pus o braço em torno dela e ela se encostou a mim, isso valeu por mais de mil conversas. Movemo-nos e, enquanto esse movimento nos aproximava fisicamente, aproximámo-nos emocionalmente até sermos só um e atingirmos o auge.

Emerson escreveu: «O que fazes fala tão alto que não ouço o que dizes.» A sedução é a interação das emoções. O seu movimento, ou a falta dele, reflete e altera as emoções, não as palavras. As palavras são o efeito secundário. O jogo são as emoções, emoções através de movimento. Se aprender alguma coisa neste livro, que seja isso.

A nossa cultura tornou-se estacionária. Passamos o tempo sentados atrás de secretárias, atrás de ecrãs e dentro de carros. Não nos movimentamos como antes e não sentimos como sentíamos.

No decurso deste livro vou convidá-lo e, espero, inspirá-lo a mover-se. Levantar-se dessa cadeira, ir lá para fora, atrever-se a sentir, a experimentar e a conetar-se. Isto implicará mexer o rabo, mas é uma coisa boa. E vou ajudá-lo com isso. E se prometer mexer-se eu prometo-lhe mudança. Aos poucos, a sua aparência vai mudar, as suas palavras vão mudar e as suas ações vão mudar. E, com sorte, algo extraordinário acontecerá. As suas emoções vão mudar, e mover-se, e vibrar com elas, e as mulheres sentirão a sua ressonância e aparecerão na sua vida.

PARTE I:

REALIDADE



CAPÍTULO

1

NÃO CARÊNCIA

A capacidade de atração de um homem é inversamente proporcional à carência que tem. Quanto menos carente, mais atraente será para as mulheres médias. Quanto mais carente for, menos atraente será para elas.

A carência é quando um homem atribui mais prioridade às percepções que os outros têm dele do que às suas percepções sobre si. As ações e as palavras de um homem carente serão, pois, motivadas sobretudo por um desejo de impressionar e conquistar a aprovação dos outros. A não carência é quando um homem dá mais prioridade à percepção de si mesmo do que às dos outros. As ações e as palavras de um homem não carente serão motivadas sobretudo pela materialização dos seus valores e desejos.

Assim, a carência imbuí todos os comportamentos porque é ela que os inspira e os instiga. A ausência de carência também se infiltra em todos os comportamentos, pela mesma razão. Dado que subjaz a todas as suas ações e palavras, não ser carente é mais atrativo, em todos os sentidos. Define e ressoa em tudo o que diz e faz — a sua postura, a forma como sorri, as anedotas que conta,

as pessoas com quem se associa, o carro que conduz, o vinho que bebe, o casaco que veste.

Quando as pessoas dizem coisas vagas como «Gosto da maneira como ele se move» ou «Só precisas de acreditar em ti», ou «Ele tem “qualquer coisa”», seja lá o que for essa «qualquer coisa», referem-se à ausência de carência num homem. Isso transpira dele em tudo o que faz. Paradoxalmente, o facto de um homem não precisar de atenção ou admiração é, *em si mesmo*, um íman para a atenção e a admiração. O conforto e a aceitação da possibilidade de algumas pessoas não gostarem dele faz com que as pessoas gostem ainda mais. O respeito de um homem pelas opiniões diferentes leva quem o rodeia a concordar ainda mais com ele.

Um homem carente está constantemente a investir nas percepções que os outros têm dele. É excessivamente simpático e amigável, mesmo que não queira, porque acredita que tem de o fazer para ser apreciado e amado. Compra um relógio da moda e bilhetes de temporada para a equipa desportiva local para ser admirado e amado. Oferece elogios falsos ou finge ser um durão porque pensa que isso lhe trará atenção e amor.

Um homem não carente também pode ter esses comportamentos — comprar os bilhetes para toda a época ou dizer piadas. Mas as suas *intenções* são diferentes. Enquanto um homem carente diz e faz estas coisas para obter aprovação, o não carente fá-las simplesmente pelo prazer de as fazer. O homem carente tenta controlar o que os outros pensam e sentem mais do que o que ele próprio pensa e sente. O homem não carente preocupa-se mais em controlar os próprios pensamentos e sentimentos do que os dos outros. Um homem carente investe mais na mulher com quem está do que em si próprio — está mais preocupado com a opinião *dela* acerca dele, com o tempo, com tudo menos com o que ele realmente sente e pensa. Um homem não carente investe mais em si próprio do que na mulher com quem está.

Investimento, aqui, significa o grau em que a pessoa sacrifica/altera

os seus próprios pensamentos, sentimentos e motivações por alguém. Por *menos* quero dizer que, enquanto homem, não devia estar disposto a sacrificar os seus pensamentos, sentimentos e motivações por outra pessoa mais do que ela sacrifica os seus por si.

Isto pode parecer frio, politicamente incorreto e, sim, estreme-ci um pouco quando cheguei pela primeira vez a esta conclusão. Mas é verdade.

Pense nisto: durante a maior parte da história humana, os homens tiveram poucas posses materiais pelas quais as mulheres pudessem julgar o seu estatuto. No tempo das cavernas não havia piscinas exteriores nem reembolsos de impostos. Eles não tinham sandálias de marca nem cortes de cabelo caros. Quando muito, um homem tinha um pouco mais de carne para partilhar do que o vizinho.

Assim, durante a maior parte da história humana, as mulheres observaram o comportamento dos homens. Pergunte-se: que género de comportamento pode indicar a uma mulher que um homem tem um estatuto elevado e é apropriado para criar os seus filhos? Esses foram os homens sexualmente selecionados ao longo de centenas de milhares de anos.

Será um homem que segue os homens que o rodeiam, que implora às mulheres que estejam com ele, que não se sabe defender e cujas emoções são ditadas pelos que estão à sua volta? Ou será o homem que controla o próprio destino, fica impávido perante as ameaças que os outros lhe possam colocar e aceita e esquece se pretender uma mulher e ela não tiver interesse nele?

O segundo homem demonstra ser um homem de estatuto. Se estiver no topo da cadeia alimentar, não tem razões para se sentir inibido ou ser deferente com os outros (a não ser que queira). Se estiver no fundo da cadeia alimentar, toda a sua vida se baseará em ser deferente com os outros.

O homem de elevado estatuto revela-se não carente. O de baixo estatuto exhibe a sua carência.

A carência não é conscientemente calculada pelas mulheres ou

pelas pessoas em geral. Posso garantir que não veremos por aí mulheres a atribuir pontuações de carência.

A carência é um *feeling*. É intuída pelas mulheres. É instintiva. É o reflexo automático que ela tem quando um tipo lhe telefona 12 vezes a mais. É o desprazer que sente quando ele parece rir um pouco excessivamente das suas piadas. É o aborrecimento quando ele parece tomar todas as decisões por ela, em vez de a deixar decidir por si mesma.

As mulheres detetam inconscientemente a carência, sentindo as intenções por trás do comportamento e palavras de um homem. É por isso que as mulheres podem «perder a pica» no momento mais inócuo ou por causa da afirmação mais insignificante. Conscientemente, a ação ou a declaração pode parecer inofensiva, mas inconscientemente transmite tudo o que elas precisam de saber sobre o estatuto do homem, e que é isto: ele baseia as suas ações numa necessidade constante de aprovação.

Como decerto sabe, as mulheres também podem ser carentes. E embora a carência faça a maioria dos homens perder algum entusiasmo, não é razão para evitar completamente a relação como o é para as mulheres.

Para a maioria das mulheres, um homem sem carência é como uma mulher com mamas perfeitas e um rabo lindamente esculpido. Para uma mulher, um homem muito carente é como ter mau hálito e falta de dentes.

É importante notar que não ser carente não significa que deva preocupar-se *apenas* consigo mesmo. Isso é narcisismo e, embora ainda lhe possa proporcionar umas quecas, não é atraente e resultará em relações disfuncionais.

Quando se sente atraído por uma mulher *deve* ser afetado por ela, *deve* querer investir nela. É aí que está a piada! É a principal razão para termos relacionamentos: ser tocado e afetado pelos outros. A questão importante aqui é como atribuir as prioridades às perceções dos outros face às nossas. O que é mais importante: as perceções delas ou as suas?