

Matthew Hussey
cu Stephen Hussey

GĂSEȘTE-L! CUCEREȘTE-L! PĂSTREAZĂ-L!

Descoperă secretele minții masculine cu
cel mai apreciat coach relațional la nivel
internațional

Traducere din limba engleză
ANACAONA MÎNDRILĂ SONETTO

EDITURA  HERALD
București

*Inegalabilei femei de mare valoare,
mama mea*

„Această clipă conține în ea toate clipele.”

C.S. Lewis

Cuprins

INTRODUCERE	9
--------------------	----------

Partea întâi GĂSEȘTE-L

CAPITOLUL 1. Fă ca șansa să fie de partea ta	19
CAPITOLUL 2. Ce înseamnă să fii o femeie de mare valoare	37
CAPITOLUL 3. Construiește-ți o viață socială care să-ți slujească viața sentimentală	49
CAPITOLUL 4. Mentalitatea persoanei care alege	67
CAPITOLUL 5. Trăsăturile femeilor dezirabile	81
CAPITOLUL 6. Abordarea numită „batista albă”	91
CAPITOLUL 7. De la o conversație excelentă la prima întâlnire	109
CAPITOLUL 8. Bucuria mesajelor scrise	119
CAPITOLUL 9. Două vorbe despre datingul online	125

Partea a doua CUCEREȘTE-L

CAPITOLUL 10. Formula fundamentală a atracției	139
CAPITOLUL 11. Două vorbe despre nesiguranță	153

CAPITOLUL 12. Arta de a crea o întâlnire minunată	161
CAPITOLUL 13. Discuția despre sex (partea întâi)	175
CAPITOLUL 14. Blocajul în capcana prieteniei	187
CAPITOLUL 15. De ce nu m-a sunat?	203
CAPITOLUL 16. Obligația prematură	215

Partea a treia PĂSTREAZĂ-L

CAPITOLUL 17. Cum faci ca să fii femeia visurilor lui	223
CAPITOLUL 18. Este el Bărbatul Potrivit?	235
CAPITOLUL 19. Ce gândesc cu adevărat bărbații despre angajament	245
CAPITOLUL 20. Discuția despre sex (partea a doua)	255
CAPITOLUL 21. Dacă vrei să îți asume angajamentul	265
CAPITOLUL 22. Iubirea vieții	279
MULȚUMIRI	283
DESPRE AUTOR	287



Introducere

În dragoste nu e ușor.

Iubești pe cineva care nu te iubește la rândul său. Ți se stinge dragostea față de un bărbat pe care credeai că-l vei iubi pe veci. Un om pe care-l iubești te dezamăgește. Sau te părăsește. Te îndrăgostești până peste cap de un bărbat, după care el nu te mai caută niciodată. Te-ai fript, ai fost lăsată pe dinafară, ți s-a frânt inima.

Chiar și-n cele mai bune momente, iubirea poate fi traumatizantă, ca un pumn în stomac. Dar nu e uimitor că, deși dragostea e nașpa, tot vrem să avem parte de ea în viața noastră? Ne peticim inima și mergem înainte, sperând să ne găsim adevărata iubire. De ce? De ce riscăm iarăși totul? Pentru că nimic nu e mai plăcut decât să fii îndrăgostit. Nimic nu e mai plăcut decât să lenevești în pat, într-o duminică dimineață, cu cineva care-ți deșteaptă pasiunea. Nimic nu se compară cu sunetul vocii iubitului tău când îți spune, simplu: „Bună!” Nu există oportunitate de afaceri, promovare, vacanță sau sumă de bani care să facă inima să înflorească așa cum o face dragostea.

Indiferent cum au fost în trecut experiențele tale cu bărbații, știi că, foarte probabil, vei încerca să găsești din nou iubirea. De data asta însă aș vrea să pornești căutarea având instrumentele și tehnicile care te vor ajuta în mod garantat să-l găsești pe bărbatul visurilor tale.



Aud extrem de des: „Unde sunt toți bărbații de calitate?” Sunt pretutindeni în jurul tău! Problema e că nu-i întâlnești, pur și simplu pentru că nu ți-ai oferit ocazia de a-i întâlni. Nu mă refer la întâlnirea cu nenumărații fustangii care-ți fac semne sugestive din

celălalt capăt al barului, ci cu un bărbat care se ridică la înălțimea standardelor tale, care-ți merită timpul și atenția.

A găsi un bărbat nu înseamnă doar să-l localizezi. Înseamnă a duce o viață în care te implici din plin la toate nivelurile și care generează, ca urmare, ocazii de a intra în contact cu mulți oameni. O parte dintre ei ar putea foarte bine să fie bărbați cu care vei ieși la întâlniri, iar unul ar putea fi bărbatul visurilor tale. Avantajul real al tehnicilor pe care le predau este faptul că-ți vei îmbunătăți nivelul la care îți trăiești viața. Femeile care duc o viață plină de pasiune sunt implicit sexy și atrăgătoare.

În cartea de față te învăț cum poți avea o abordare proactivă în viața ta amoroasă fără să pari disperată sau ușoară și cum poți să alegi bărbatul pe care vrei să-l cunoști, dar în același timp să-l determini tot pe el să umble după tine. Mai presus de orice, îți voi arăta cum să faci asta cu naturalețe, așa încât să nu mai trebuiască niciodată să te folosești de diverse jocuri.



Când abia începeam să remarc fetele, mă tot întrebam cum de alți băieți păreau să reușească de fiecare dată să o cucerească pe fata pe care o voiau, în timp ce eu ajungeam cumva, de fiecare dată, cu cine mă accepta. Asta mă scotea din minți.

Chiar și la o vârstă fragedă, știam că există reguli ale atracției care-mi scapă. Frustrarea pe care mi-o provoca propria lipsă de pricepere m-a impulsionat să învăț singur cum să fac cunoștință cu fetele care mă atrăgeau, cum să vorbesc cu ele, cum să le atrag și cum să le cuceresc.

De-a lungul anilor, am devenit mai sigur pe mine și am reușit să am mai mult succes. Mi-am dat seama că am găsit niște metode pe care aș putea să le împărtășesc și altora și am început să-i învăț pe câțiva bărbați să le folosească. Afacerea mea de coaching s-a dezvoltat cu iuțeală și, pe parcursul câtorva ani, am lucrat cu peste 10 000 de bărbați, învățându-i cum să atragă femei. Încercând să-mi depășesc propriile limitări, am ajuns să dobândesc, pe tot cuprinsul Regatului Unit, reputația că îi ajut pe bărbați în viața amoroasă. Am apărut într-un documentar important, iar presa m-a numit

„un adevărat Hitch”, după titlul comediei romantice din 2005¹ în care Will Smith a jucat rolul unui „doctor de *dating*” profesionist.

Într-o zi țineam o prelegere într-o sală plină, în care se aflau 300 de bărbați și, ca să sparg gheața, am întrebat: „la spuneți, cine dintre voi ar vrea să aibă parte de ceva acțiune în dormitor?” În sală nu exista nici măcar o femeie. N-aveau motive să nu fie sinceri. Ai crede că au ridicat toți mâna. Care bărbat *nu* vrea să-i pice ceva la așternut? Dar numai 60% au ridicat mâna. Apoi am întrebat: „Cine dintre voi vrea să găsească o relație minunată?” Și știi ce s-a întâmplat? Au ridicat mâna toți, până la unul.

După cum se pare, bărbații vor același lucru ca femeile: o relație durabilă, însemnată.

Nu-mi puteam scoate din minte acea mulțime de mâini ridicate. Mi-am zis: *Dacă femeile ar ști lucrul ăsta despre bărbați, poate ar fi mai optimiste că vor găsi iubirea adevărată.*

La început, ideea de coaching pentru femei a părut descurajatoare. Cum aș putea, oare, să înțeleg punctul de vedere al unei femei? Și de ce m-ar asculta? Sunt bărbat. Cum aș putea să le ajut? Dar apoi m-a izbit gândul că știu ce gândesc bărbații. Petrecusem ani buni învățând care-s mecanismele interioare ale bărbaților și ce caută ei. Cum ar fi dacă aș lua toate aceste informații dobândite și le-aș împărtăși femeilor, astfel încât să le poată folosi ca să-și găsească iubirea? Le puteam ajuta să se facă remarcate, să primească invitații la întâlniri și să fie tratate cu respect. Poate chiar le-aș putea ajuta să obțină acea cerere în căsătorie despre care foarte multe dintre prietenele mele credeau că este intangibilă.

Am creat câțiva pași practici de bază, pe care să-i urmeze femeile, după care am organizat o mică întrunire cu persoanele de sex feminin din viața mea. La acea întrunire am distilat și am dezvăluit ce aflasem despre cum gândesc bărbații și cum pot folosi femeile acele lucruri în propriul lor avantaj.

¹ *Hitch*, titlul filmului este și numele personajului principal, jucat de Will Smith, un coach de *dating*. (N. red.)

² Echivalentul englez pentru „curtare” – termen care a fost preluat ca atare în traducerea în limba română, drept urmare îl vom folosi astfel și în ediția de față. (N. red.)



Partea întâi



GĂSEȘTE-L





Capitolul 1

Fă ca șansa să fie de partea ta

Cu câți bărbați faci cunoștință într-o săptămână obișnuită?

Când spun „faci cunoștință”, mă refer la o interacțiune socială autentică, în care interacționezi cu un bărbat, cu contact vizual și tot tacâmul, pe o durată care merge de la cinci minute de sporovăială la o conversație de două ore pline. Dar trebuie să *fie* o conversație, nu doar ca și cum ai primi corespondența de la poștaș (asta, desigur, dacă nu cumva e/ e nou și-l transformi în cunoștință).

Dacă răspunsul tău e „zero” sau chiar „unul”, cât timp crezi că-ți va trebui ca să-l întâlnești pe *acel* bărbat? Să zicem că faci cunoștință cu un bărbat nou pe săptămână. Cât va dura ca să-l întâlnești pe Cel Potrivit dacă într-o săptămână obișnuită cunoști doar un bărbat nou? Nu sunt matematician, dar răspunsul probabil e „mult timp”. Iar momentul devine și mai îndepărtat din cauză că aceste interacțiuni sunt probabil accidentale și nicidecum cu bărbați pe care i-ai ales tu însăși.

Nu ești sigura în situația asta. Dacă i-aș adresa unui cititor bărbat aceeași întrebare, cifra ar fi la fel de mică. Ambele sexe se fac vinovate de faptul că-și lasă viața amoroasă în seama întâmplării. Putem da vina pentru asta pe basmele pe care le-am citit în copilărie sau putem da vina pe Hollywood, dar realitatea rămâne aceeași: am ajuns să credem că iubirea adevărată e rezultatul sortii. Am fost făcuți cu toții să credem

că într-o zi „se va întâmpla” pur și simplu, că într-o bună zi soarta va așeza persoana visurilor noastre la un pas de noi când așteptăm la semafor. Abordării „soarta îmi va aduce iubirea” îi lipsește caracterul presant, iar asta duce la lipsa acțiunii. Presupui că „la momentul potrivit” va apărea bărbatul potrivit, iar între timp îți îndrepti atenția spre muncă, ambiții, familie, prieteni și hobby-uri. Nu neg că toate acestea sunt aspecte ale vieții care-ți aduc multă împlinire, însă vreau să te ajut să înțelegi că-n aceste sectoare esențiale ale vieții tale se află prilejuri de a-l întâlni pe bărbatul visat. Când oamenii își lasă deoparte viața amoroasă pentru a se focaliza asupra acestor alte sectoare, anii trec și, într-o bună zi, lipsa caracterului presant se transformă în panică. Ne cuprinde o agitație teribilă când realizăm nu doar că-n viața noastră amoroasă nu se întâmplă nimic, ci și că n-avem idee *cum* să facem să se întâmple ceva, iar asta duce, desigur, la o panică și mai mare, astfel creându-se o buclă a frustrării, în cel mai bun caz, sau, în cel mai rău, a deznădejdiei. Poate citești această carte pentru că te întrebi întruna (și poate-ți întrebi surorile, prietenele și colegile de muncă): „Unde se găsesc bărbații de calitate?” Dacă ajungi să realizezi treptat că soarta nu cooperează, e posibil să fii pe punctul de a înțelege că va trebui să fii proactivă. Va trebui să ieși în lume și să-l găsești.

Și cum îl găsești?

Principiul e foarte simplu:

Ca să cunoști mai mulți bărbați trebuie să... ei bine, să cunoști mai mulți bărbați!

Aștepti sau crezi?

O vorbă de încurajare înainte de a porni să-l întâlnești pe bărbatul visurilor tale: viața e plină de oameni care așteaptă. Așteaptă momentul potrivit ca să abordeze pe cineva sau

așteaptă ca persoana respectivă să-i abordeze ea. Așteaptă să li se arate suficient interes ca să nu riște respingerea, așteaptă să fie invitați și așteaptă ca să facă o mutare. Așteaptă să se simtă siguri pe ei înainte de a trece la acțiune. Așteaptă, așteaptă, așteaptă toate cele.

Adeptii așteptării își imaginează că sunt prudenți, dar, de cele mai multe ori, spre cei care așteaptă vin doar două lucruri: ceva nepotrivit sau nimic.

Pune-ți întrebarea: Chiar acum, în acest moment, aștept sau crez? Iau măsurile pozitive care-mi vor aduce rezultate în viața amoroasă? (Dacă răspunsul tău este „nu”, încurajează-te: prin simpla lectură a acestei cărți acționezi deja, căutând cunoștințele care-ți vor permite să faci schimbările necesare pentru a obține progrese rapide.)

Când îți iei viața în propriile mâini, ai un avantaj suplimentar: dacă știi că faci tot ce stă în puterile tale ca să-ți îmbunătățești situația, poți să simți mulțumire chiar și când rezultatele nu apar imediat. Conștiința faptului că merg înainte, că se perfecționează și se dezvoltă într-o manieră semnificativă e cea care-i face pe oameni fericiți.

Indiferent unde simți că te afli acum, ai în continuare de ales: poți să aștepti sau poți să crezi.

Există doar un singur mod de a aștepta: pur și simplu nu faci nimic. Dar există mii de moduri de a crea, așa că oportunitățile sunt nesfârșite.

Întinde-ți plasa de pescuit cât mai larg

Știi că obiectivul tău nu e să întâlnești cât de mulți bărbați posibil, ci să întâlnești un om *pentru tine*, acela care va aduce un plus de sens în viața ta. Lăsând pentru moment deoparte logica – nu-ți poți întâlni iubirea vieții dacă nu întâlnești deloc bărbați –, mai există un motiv pentru a arunca plasa de pescuit cât mai larg.

Să zicem că întâlnești doar un singur bărbat în trei ani. Ai putea considera că e un bărbat acceptabil sau, mai bine chiar, perfect pentru tine. Dar, din moment ce n-ai termen de comparație pentru el, riști să te mulțumești cu mai puțin decât meriți. Nu există persoană suficient de perspicace încât să evalueze corect când are doar o variantă.

Oricât de mult ți-ar plăcea să te porți ca un lunetist, alegând o singură țintă, ochind și trăgând, nu merge deloc să-ți alegi din mulțime bărbatul ideal cu săgeata unică a lui Cupidon. Bănuiesc că ai descoperit deja, ocazional, că inclusiv atunci când crezi că ai nimerit drept la țintă, de fapt ai fost complet pe lângă! Iar o singură încercare nu-ți permite să alegi tot ce poate fi mai bun pentru tine. Și niciodată, dar niciodată nu e de dorit să te mulțumești cu prea puțin.






Dacă vrei să ai șanse mai mari de a întâlni bărbatul potrivit, trebuie să începi prin a cunoaște mai mulți bărbați. Nu doar unul sau doi în plus, ci *mult* mai mulți. Cu cât cunoști mai mulți bărbați, cu atât îți cresc șansele de a-l găsi pe cel potrivit.

Imaginează-ți că mergi la o petrecere unde se află 200 de bărbați. Dintre aceștia 200, față de câți ai simți fie și un strop de atracție? Poate 20? Dintre aceștia 20, ar putea fi doar 10 care simți că te atrag suficient ca să iei în calcul o primă întâlnire. Dintre cei 10 rămași, cu câți ai simți instinctiv suficientă afinitate pentru a vrea să-i revezi? 5? Iar dintre ultimii 5, ar putea fi doar unul singur cu care să te poți conecta profund. Mulți ar spune că până și aceste cifre sunt extrem de optimiste. Și atunci, cât

Îți va lua să-ți găsești iubitul dacă întâlnești doar un singur bărbat nou pe săptămână? De la patru ani la... , n-o să trăiești atâta. În acest scenariu nu-ți rămâne decât să mizezi pe soartă, ceea ce seamănă cu speranța de a te îmbogăți jucând la loto.

Pauză de confruntare cu realitatea

Eu nu ghicesc gândurile oamenilor, dar am auzit direct de la femei, și nu de puține ori, niște plângeri des întâlnite referitoare la bărbați, plângeri care pur și simplu nu sunt adevărate. Vreau să-ți împărtășesc un set de mituri persistente despre bărbați și iubire, care refuză să dispară. Aceste credințe absurde și nocive nu-ți fac niciun bine, ci doar te trag înapoi:

-  Nu există pe lumea asta bărbați de calitate („Toți bărbații pe care-i cunosc sunt ori gay, ori ai altor femei, ori ciudați”).
-  Bărbații caută doar femei mai sexy și mai frumoase decât mine.
-  Bărbaților nu le plac femeile care iau inițiativa și-i abordează.
-  Bărbații caută doar femei nepretențioase, nu dintre cele care-i vor pune la încercare.
-  Bărbații nu vor angajament de durată, ci doar mici aventuri superficiale și sex.

Fiecare dintre aceste idei e un mit. Și, din păcate, ele nu sunt doar false, ci și periculoase atunci când devin convingeri, ajungând adesea să fie scuze pentru tot ce merge prost în viața ta amoroasă.

Cei mai mulți dintre noi am avut experiențe dureroase în materie de iubire. Ele constituie unele dintre cele mai mari și mai memorabile lecții ale vieții. „Iubirea rănește”¹, spune

¹ În engl., *Love hurts* – un cântec scris și compus de compozitorul american Boudleaux Bryant. Înregistrat pentru prima dată de Everly

cântecul. Însă, oricât de mult ne-a decepționat o persoană, trebuie să avem grijă să nu lăsăm acea experiență, chiar dacă a fost groaznică, să devină singurul nostru reper pentru relațiile viitoare.

Îți propun un pact. Dacă lași la o parte toate miturile și generalizările, dacă lași la o parte experiențele urâte pe care poate că le-ai avut cu bărbații și refuzi să le îngădui să-ți influențeze judecata, îți voi dezvălui toate fațetele și secretele minții masculine: pe cele bune, pe cele rele și toate lucrurile pe care și le dorește bărbatul de la femeia din viața lui.

Filosofia pâlniei

Acum, că ți-ai luat angajamentul de a-ți lărgi opțiunile făcând cunoștință cu mult mai mulți bărbați, îți voi oferi un sistem demonstrat, o metodă pentru toată această practică. E un proces vizualizat cel mai bine sub forma unei succesiuni de pâlnii.

Prima pâlnie e cea mai mare, și în ea o să-i torni pe toți bărbații noi pe care-i cunoști. (Vom ajunge peste câteva pagini să discutăm despre cum îi vei cunoaște pe toți acești bărbați noi... , citește mai departe.) Ea joacă rolul unui filtru, și numai bărbații de care te simți atrasă vor ajunge în cea de-a doua pâlnie.

A doua pâlnie îi exclude apoi pe toți aceia cu care nu vrei să ieși. Aceștia sunt bărbații care poate că par atractivi la prima vedere, dar cu care nu simți imediat și instinctiv suficientă afinitate ca să vrei să-ți faci timp pentru ei. Numai cei cu care te interesează sincer să petreci timp vor intra în a treia pâlnie.

Brothers în iulie 1960, este cel mai bine cunoscut din versiunea internațională de succes din 1974 a trupei scoțiane de hard-rock Nazareth și cea care a fost hitul din Top 5 în 1975 în Marea Britanie, interpretat de cântărețul englez Jim Capaldi. (*N. red.*)