

TUCKER MAX & GEOFFREY MILLER

o homem ideal

COMO SE TORNAR
O PARCEIRO
DOS SONHOS DE
QUALQUER MULHER

"O livro mais inesperado do ano: um famoso psicólogo evolucionista se junta a um famoso bêbado e Idiota. O resultado: um guia sóbrio, sólido e necessário não só para namorar, como para se tornar um homem melhor."

NEIL STRAUSS, autor de *As regras do jogo*



SEXTANTE

Para os rapazes que fomos aos 17 anos e para Bishop,
Atalanta e todos os filhos e filhas que merecem os
relacionamentos que desejamos para eles.

SUMÁRIO

Introdução

Uma nova abordagem à educação sobre relacionamentos 9

Os cinco princípios do sucesso na vida amorosa 14

O primeiro princípio: tome decisões com base em dados científicos (não em preconceitos) 14

O segundo princípio: leve em conta a perspectiva da mulher 15

O terceiro princípio: tornar-se mais atraente é responsabilidade sua 17

O quarto princípio: seja sincero (consigo mesmo e com os outros) 18

O quinto princípio: jogue para todo mundo sair ganhando 19

O PROCESSO DE CINCO PASSOS PARA O SUCESSO NA VIDA AMOROSA

Primeiro Passo: Use a cabeça

Capítulo 1: Desenvolva a autoconfiança 26

Capítulo 2: Entenda como é ser mulher 39

Capítulo 3: Esclareça sua ética e seus objetivos 61

Segundo Passo: Desenvolva atributos atraentes

Capítulo 4: Entenda o que as mulheres querem... e por quê 80

Capítulo 5: Entre em forma (o atributo da saúde física) 91

Capítulo 6: Seja feliz (o atributo da saúde mental) 114

Capítulo 7: Fique esperto (o atributo da inteligência) 134

Capítulo 8: Dê um jeito na sua vida (o atributo da força de vontade) 153

Capítulo 9: O protetor carinhoso (os atributos da amabilidade e da assertividade) 168

Terceiro Passo: Exiba as provas do seu valor	
Capítulo 10: Mostre a elas o que você tem (a teoria da sinalização)	186
Capítulo 11: O poder da popularidade e do prestígio (prova social)	194
Capítulo 12: Quanto dinheiro você precisa ter? (prova material)	208
Capítulo 13: Estilo e perfil (prova estética)	219
Capítulo 14: Mostre a ela como você se sente (prova romântica)	238
Quarto Passo: Vá aonde as mulheres estão	
Capítulo 15: Encontre o melhor mercado de relacionamentos	254
Capítulo 16: Seja seletivo (preferências de parceiras)	270
Capítulo 17: Conheça a mulher que você deseja	287
Quinto Passo: Entre em ação	
Capítulo 18: Conversando com as mulheres	300
Capítulo 19: Saindo com as mulheres	316
Capítulo 20: A hora do sexo	332
Capítulo 21: Crie seu plano de relacionamento e vá em frente	345
Pós-fácio	
Nós também estamos aprendendo e queremos ouvir sua opinião	358
Agradecimentos	360

INTRODUÇÃO

Uma nova abordagem à educação sobre relacionamentos

Você não tem a menor ideia do que está fazendo.

Pelo menos quando se trata de sexo, namoro e mulheres. Provavelmente foi por isso que você comprou este livro – ou que alguém lhe deu de presente, numa indireta nada sutil de que você precisa tomar jeito. Mas não se torture, porque a culpa não é sua.

Nossa cultura deixou você e as mulheres que gostaria de conhecer na mão.

Há décadas, as mulheres se perguntam: *Onde estão os caras legais?* Enquanto isso, os homens ficam tentando entender: *Aonde as mulheres foram? O que eu disse de errado?* E até agora ninguém apresentou uma boa resposta para nenhum dos dois.

A parte primitiva do seu cérebro esperava que você tivesse nascido numa tribo, com mentores sábios, exemplos de heróis em quem se inspirar e ritos de passagem transformadores que resolveriam todos esses problemas de relacionamento. Seu cérebro primitivo gostaria que você vivesse em uma cultura sexual com divertidos rituais de acasalamento e uma chance razoável de encontrar uma namorada após a puberdade. Como deveria ser. Esse tipo de cultura sexual foi a norma nas sociedades de caçadores e coletores durante centenas de milhares de anos. Infelizmente, você não teve a oportunidade de aproveitar o lado bom da vida dos seus ancestrais.

Pelo contrário. Pais, padres, professores e políticos encheram a sua cabeça de besteiras sobre o que você deveria fazer, geralmente a serviço de alguma pauta ideológica que nada tinha a ver com sua saúde, sua felicidade ou seu sucesso nos relacionamentos.

Sua cultura deveria ter lhe ensinado há muito tempo o que vamos ensinar agora: *para ser bem-sucedido nos relacionamentos, você precisa se tornar o tipo de homem que as mulheres passaram a desejar.*

Não se trata de revolução, mas de evolução. As fêmeas humanas, como todas as criaturas inteligentes, escolhem seus parceiros de acordo com certos critérios e preferências. Se você não se encaixar nesses critérios, elas não vão se relacionar com você; se você se encaixar, ótima notícia: já tem uma grande vantagem.

É simples assim e não há como fugir dessa realidade. Em biologia, esse processo é chamado de escolha pela fêmea e tem tanta importância que sua única opção é aceitá-la e acolhê-la. Você *tem que* se encaixar nos critérios delas para a escolha de parceiros. Depois que você se tornar o homem que suas futuras namoradas desejam, elas vão se sentir mais atraídas e mais gratas do que pode imaginar – não importa se você está à procura de algo casual ou de um casamento para o resto da vida.

Vamos lhe explicar tudo isso e apresentar os cinco princípios de um relacionamento bem-sucedido em um esquema bem prático. Depois vamos conduzir você por cada um dos cinco passos para dar um jeito na sua vida amorosa. Isso é tudo que você precisa para começar a fazer sucesso com as mulheres – e é basicamente o que vai encontrar neste livro.

O conceito é bem simples. Se você prestar atenção e seguir nossos conselhos – se fizer um esforço para se tornar um cara muito bacana que pode oferecer tudo o que as mulheres instintivamente querem –, será mais feliz e fará as mulheres mais felizes também. Todo mundo sai ganhando.

A origem deste livro

Escrevemos este livro com o único objetivo de ajudar você. Nós o criamos desde o início para servir às suas necessidades, e ele tomou forma a partir de e-mails, perguntas, comentários e histórias de fracassos amorosos de homens como você. Foi assim que tudo começou.

Na verdade, começou com alguns rapazes que eram um desastre com as mulheres e botavam a culpa em Tucker Max.

Durante um jantar de Ação de Graças, Geoffrey Miller estava conversando com alguns primos – jovens estudantes americanos típicos, a maioria sem namorada – sobre sua pesquisa na área de psicologia evolucionista e sexualidade humana. Geoff comentou por alto por que as mulheres adoram quando o homem sabe rir de si mesmo, por que elas valorizam a inteligência como um sinal de “bons genes” e como o ciclo menstrual das dançarinas de striptease influencia a gorjeta que elas recebem.

Os rapazes nunca haviam ouvido falar de nada daquilo. Alguns eram cristãos conservadores, outros, ateus; alguns eram republicanos, outros, hipsters de esquerda. O que todos tinham em comum era o gosto por mulheres, sexo e encontros – e a ignorância sobre esses assuntos.

Então Geoff perguntou aos parentes e amigos onde eles haviam aprendido sobre relacionamentos. Vários mencionaram os livros de Tucker, que adoravam. Para eles, essa era a base de sua educação sentimental – verdadeiras bíblias sobre encontros amorosos.

Geoff ficou pasmo com a ignorância dos rapazes nessa área, mas ao mesmo tempo intrigado em relação àquele tal de Tucker, que devia ser um guru de relacionamentos realmente sábio, equilibrado e sóbrio para merecer tantos seguidores devotos. Então leu os tais livros, e o mistério apenas se aprofundou. *Que droga é essa?* Ele não entendia por que os meninos usavam aqueles livros como guias.

Meses depois, Geoff conheceu Tucker pessoalmente, numa conferência de psicologia em Austin, no estado americano do Texas. Eles se deram bem na mesma hora, e Geoff contou a Tucker que seus primos eram loucos pelos livros dele.

– Como eles estão se saindo com as mulheres? – perguntou Tucker.

– Acho que não muito bem. Parecem confusos e frustrados. Desculpe a sinceridade, mas não acredito que seus livros sejam bons manuais para melhorar a vida amorosa dos homens.

Claro que não, pensou Tucker. Os livros não haviam sido escritos para educar ninguém. Eram apenas histórias engraçadas sobre ficar bêbado, sair com mulheres e fazer coisas estúpidas com os amigos. Quem escutaria qualquer conselho de alguém que participa de um concurso de bafômetro num restaurante japonês? Quem aceitaria dicas de sexo de um cara que sempre precisa trocar de colchão porque as mulheres que ele arruma fazem xixi na cama? As histórias de Tucker servem, no máximo, como lições do que *não* se deve fazer. Geoff concordou.

– Eu não entendo. Você é psicólogo evolucionista e fez várias pesquisas sobre sexo. Conhece bem essa área e dá aulas sobre o assunto há décadas. Por que não recomendou aos garotos um bom guia de relacionamentos? – perguntou Tucker.

– Esse guia não existe. Ninguém o escreveu ainda.

– É impossível que não exista um manual de instruções básico para um tema tão crucial! Você deve estar enganado! – atalhou Tucker, estupefato.

Mas Tucker é que estava enganado. E Geoff provou:

– Tucker, onde *você* aprendeu essas coisas?

– Ah, sim. Aprendi sozinho, por tentativa e erro. Muitos e muitos erros.

Geoff e Tucker passaram todo o jantar discutindo por que nossa cultura foi incapaz de educar os jovens para ter bons relacionamentos. Geoff explicou que as escolas ainda são surpreendentemente conservadoras em termos de educação sexual. Nos Estados Unidos, poucos recursos são destinados a pesquisas sobre sexo e relacionamento nas universidades; os professores não podem aconselhar os alunos sobre como se tornar mais atraentes ou aperfeiçoar o perfil em aplicativos de paquera; o ensino superior se concentra mais em melhorar as perspectivas de futuro financeiro dos estudantes do que a vida pessoal deles. E a maioria dos que costumam oferecer conselhos – fundamentalistas religiosos ou homens misóginos – se baseia em ideologias que distorcem as coisas. Outras vezes, esses conselhos partem de gurus marqueteiros interessados apenas em vender livros e ensinar estratégias de manipulação, como fazem os “conquistadores profissionais” conhecidos como pickup artists (caras que buscam manipular as mulheres). Ou não têm qualquer integridade científica e estão factualmente errados, baseando-se em relatos de terceira mão de pesquisas na área em que Geoff vem publicando estudos há anos.

Dado a grandes planos e pronunciamentos arrojados, Tucker começou a pensar em voz alta enquanto Geoff descrevia o atual estado das orientações disponíveis para os homens na área de sexo e relacionamentos.

– Já imaginou como nossa vida teria sido muito melhor e mais fácil se tivéssemos aprendido aos 15 ou 20 anos o que sabemos hoje sobre sexo e relacionamentos? Até mesmo aos 30. Minha vida teria sido mil vezes melhor! Esse livro de conselhos para homens tem que existir! – disse Tucker.

Geoff concordou, assentindo com a cabeça do mesmo jeito que os professores fazem em diálogos socráticos, quando só estão esperando você descobrir a resposta que eles já conhecem.

– E se nós criássemos esse guia, colocando tudo o que sabemos hoje à disposição dos homens, de forma acessível, honesta e engraçada? Nós combinaríamos a minha experiência de vida com a sua reputação acadêmica! Seria hilário e teria base científica! O livro alcançaria milhões de caras que estão perdidos e desesperados! Não seria o máximo? – completou.

– O livro também ajudaria milhões de mulheres a não perder a esperança de encontrar homens legais e disponíveis. Elas estão procurando namorados, e nós

poderíamos ajudá-las, criando namorados melhores para elas. Todo mundo sairia ganhando – disse Geoff.

Portanto, eis aqui tudo que gostaríamos de ter aprendido quando ainda estávamos começando a entrar no emocionante e assustador mundo das mulheres e dos relacionamentos.

Seja bem-vindo!

Os cinco princípios do sucesso na vida amorosa

Quando começamos a estudar uma nova área, parece que precisamos memorizar um milhão de coisas. Mas isso não é verdade. Basta identificar os princípios centrais – em geral, de 3 a 12 – que governam esse campo. Os milhões de coisas que você achava que precisava lembrar são apenas combinações desses princípios fundamentais.

– JOHN REED

A lógica dos encontros não se resume a uma lista de fatos sobre sexo e táticas de conquista. Não existe um inventário de ações que você precisa entender, memorizar e colocar em prática na ordem certa. Isso não faria sentido. Quase nada na vida real funciona como uma gincana. Não deixe ninguém convencê-lo do contrário.

Como quase tudo, a área dos relacionamentos é um sistema complexo, com uma lógica evolutiva profunda e alguns princípios essenciais. Para ser bem-sucedido nela, você deve compreender estes princípios e aplicá-los às inúmeras escolhas e ações com que vai deparar ao longo da vida.

O objetivo deste livro é lhe ensinar como e onde aplicar estes princípios – que serão apresentados neste capítulo.

O primeiro princípio: tome decisões com base em dados científicos (não em preconceitos)

A maior parte dos conselhos sobre relacionamentos é ultrapassada, irrelevante ou entende o sexo de uma perspectiva negativa. Isso acontece por uma razão: nenhuma dessas abordagens é baseada numa compreensão empírica de como os seres humanos e os relacionamentos entre eles realmente funcionam.

Em vez disso, a sabedoria convencional sobre relacionamentos amorosos tem sido definida por ideologias políticas e religiosas, tradições familiares e normas culturais cujas noções de como o mundo *deveria* funcionar atendem aos próprios interesses. Isso acaba influenciando a mentalidade da maioria das pessoas (e, provavelmente, a sua também). Vamos lhe apresentar uma abordagem completamente diferente, baseada em dados científicos e evidências.

Nunca houve uma época melhor para examinar esse tema. A ciência do relacionamento humano floresceu nos últimos 30 anos, com novas teorias e descobertas surpreendentes em áreas como a psicologia evolucionista, a antropologia de sociedades caçadoras-coletoras, a psicométrica, a genética do comportamento e a comunicação animal. Hoje, podemos oferecer visões mais aprofundadas, um maior número de evidências e uma perspectiva mais sistemática sobre o assunto do que em qualquer momento anterior da história.

Podemos explicar não só o que funciona nos relacionamentos com as mulheres, mas também *por que* funciona. Podemos explicar não só as características que você precisa desenvolver para conquistar as mulheres que mais o atraem, mas também *como* desenvolver essas qualidades da forma mais eficiente.

Usar dados científicos para guiar a sua vida amorosa é, além de prático, ético. A ciência respeita a realidade e faz com que você assuma a responsabilidade pelas ideias em que acredita, resistindo a dogmas, superstições ou autoconfiança excessiva. Pensar criticamente, testar hipóteses, buscar provas e avaliar feedbacks não são tarefas exclusivas dos pesquisadores nos laboratórios. Você deve fazer o mesmo em seus relacionamentos, e vamos lhe mostrar como.

Em primeiro lugar, compreenda este princípio: tome decisões com base nas melhores evidências científicas e empíricas que puder encontrar.

O segundo princípio: leve em conta a perspectiva da mulher

Obviamente, você já tem seus pontos de vista sobre amor e sexo. Mas o que muitos homens deixam de levar em conta é que as mulheres têm uma perspectiva própria, diferente da masculina. Você precisa entender e levar isso em conta para ser bem-sucedido na hora de encontrar uma parceira.

Não é por acaso que você não entende as mulheres. Elas evoluíram e se torna-

ram mais complicadas do que você é capaz de entender. Tudo isso para estarem protegidas contra ameaças de manipulação e exploração.

Tentar atrair mulheres sem compreender esse dado e sem entender quem elas são, o que querem e o que as atrai equivale a se aventurar numa floresta sem mapa nem bússola. Você vai se perder – e esse é exatamente o problema que a maioria dos homens enfrenta no jogo do amor.

Claro que você pode preferir ser um idiota teimoso e continuar andando sem rumo, guiado pelas estrelas ou por suas fantasias sexuais ridículas, até finalmente esbarrar em alguma mulher disposta a aturar você. Esse é o caminho mais rápido para quem quer chegar aos 40 anos divorciado, fracassado, morando sozinho, cercado de ressentimentos, vergonha e arrependimentos. Mas há outra opção: você pode deixar de ser cabeça-dura e tentar compreender o que as mulheres pensam – de forma curiosa e respeitosa, sempre buscando o melhor para os dois. Esse é o caminho mais rápido para o sucesso na vida amorosa.

Ao longo deste livro, vamos nos concentrar em entender as mulheres em vários níveis:

- Por que as mulheres passaram a ter certas preocupações e preferências sexuais a partir da forma como os relacionamentos humanos funcionavam na pré-História.
- Por que as mulheres procuram bons genes, bons parceiros e bons pais – não necessariamente no mesmo homem.
- Por que as mulheres se sentem desconfortáveis e vulneráveis em relação a assédio sexual, perseguição, estupro, doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), gestações indesejadas e insultos à sua reputação.
- Por que mulheres diferentes procuram experiências sexuais e relacionamentos diferentes de acordo com condições diferentes e com homens diferentes – sejam relações de uma noite só, namorados ou maridos.
- Por que as mulheres valorizam certas características essenciais nos homens, como saúde física e mental, inteligência, determinação, bondade e tendência a protegê-las.
- Por que as mulheres valorizam certos indicadores, como sucesso social e material, boa aparência e disposição a compromisso romântico.
- Aonde as mulheres vão para conhecer homens e como a dinâmica de oferta e procura funciona nesses lugares.

Tudo isso se resume a um simples princípio: se você entender a perspectiva das mulheres – o que elas querem, por que querem e como proporcionar a elas o que querem de forma ética –, será muito mais fácil se tornar atraente para elas e encontrar uma parceira.

O terceiro princípio: tornar-se mais atraente é responsabilidade sua

Uma das coisas mais importantes que vamos lhe ensinar neste livro é como se tornar atraente para as mulheres – sobretudo, como desenvolver as características que elas consideram atraentes. Se você conseguir, nós garantimos que terá uma excelente vida amorosa.

Mas isto é apenas um guia – para funcionar, você precisa agir, se esforçar e seguir nossos conselhos. Você não escolheu os genes que herdou nem a família em que cresceu, mas, de agora em diante, **você deve assumir a responsabilidade por sua vida, suas escolhas, seus hábitos, seus atributos, seu valor como parceiro e seu grau de atratividade para as mulheres.**

Ninguém pode fazer isso por você. Assumir a responsabilidade por seu crescimento pessoal e sua atratividade social é um princípio fundamental desde os estoicos da Antiguidade até Nietzsche, do existencialismo à psicoterapia moderna. Trata-se de reconhecer sua obrigação ética para consigo mesmo, seu potencial futuro, seu livre-arbítrio e sua autonomia pessoal.

Nós enfatizamos isso porque as mulheres não “escolhem” sentir atração por você. Elas são atraídas por algumas *características* (biologicamente, conforme vamos explicar com mais detalhes depois) e não por outras. Portanto, a possibilidade de determinada mulher se sentir ou não atraída por você está nas suas mãos. Você deve agarrar a oportunidade de se tornar atraente para ela. Você pode fingir que não tem escolha, que não tem tempo, inteligência nem recursos para melhorar suas chances, mas, nesse caso, você estaria se resignando à mediocridade perpétua.

O lado ruim de ser responsável por sua atratividade é que se tornar um homem melhor dá muito trabalho. Mas o lado bom é que assumir o controle das suas chances de se tornar um parceiro melhor vai ajudá-lo a ter ótimas experiências e relacionamentos com mulheres sensacionais, beneficiando todas as áreas da sua vida: saúde, dinheiro, felicidade, empatia e realização pessoal.

Isso porque muitos pontos do conceito de “namorado melhor” coincidem com alguns ideais de masculinidade a que a maioria dos homens almeja. Quando você se torna mais atraente para as mulheres, a consequência natural costuma ser uma vida maravilhosa. Ao menos para os homens, o autoaperfeiçoamento sexual é o caminho para uma vida melhor.

O quarto princípio: seja sincero (consigo mesmo e com os outros)

Sinceridade é a base para o autoaperfeiçoamento e o sucesso na vida amorosa.

Se você mentir para si mesmo sobre o que realmente quer, jamais vai estabelecer o tipo de vida que deseja nem colocar em prática as ações necessárias para isso. Muitas mulheres querem o mesmo tipo de experiência sexual ou relacionamento que você; é apenas uma questão de encontrá-las. Mas isso só é possível se você for sincero – com elas e consigo mesmo.

A sinceridade eleva seu status social, o que aumenta suas chances de sucesso nos relacionamentos a longo prazo. A maioria das mulheres acha que os homens mentem na maior parte do tempo – e elas odeiam isso. Num mundo de mentirosos, conquistadores baratos e charlatões, o homem que se posiciona e diz a verdade sobre o mundo, sobre si mesmo e sobre o que realmente quer é raro e muito atraente. Não é à toa que a maioria das mulheres coloca a sinceridade como um dos atributos que mais desejam num parceiro.

Não estamos dizendo com isso que sinceridade é a única coisa que importa. É claro que você pode mentir, trair, roubar e manipular para se dar bem. E conhecemos a maioria desses métodos muito bem (para descobrir o que funciona, muitas vezes temos que tentar coisas que dão errado).

Mas nós não vamos lhe ensinar esses métodos nem apoiá-los, *porque na verdade eles prejudicam você* de duas formas:

- 1. Mentir reduz seu sucesso nos relacionamentos a longo prazo:** Quando uma mulher passa a enxergá-lo como um mentiroso, não tem mais volta. Ela com certeza vai contar a todas as amigas e você vai se tornar um pária. Claro que depois você pode encontrar outras mulheres a quem explorar e mentir, mas esse é um caminho bastante difícil para o sucesso na vida amorosa a longo prazo. É bem mais fácil manter relacionamentos de longo prazo baseados em confiança do que ficar mentindo – para depois

ser descoberto e ter que procurar novos relacionamentos em outros círculos, várias vezes ao longo da vida.

- 2. Mentir faz você se sentir péssimo e prejudica sua vida:** As únicas pessoas capazes de mentir sem sofrer consequências emocionais são os psicopatas. Sempre que pessoas sem traços de psicopatia tentam enganar alguém, enfrentam prejuízos psicológicos reais. Há evidências científicas claras de que mentirosos contumazes têm menos sucesso na carreira, no amor e nos relacionamentos em geral – e até mesmo uma vida mais curta.

Portanto, se você quer aprender a mentir, trair e manipular mulheres, não leia este livro. Não estamos sendo moralistas nem dizendo que você deve ser sincero por nenhuma outra razão além desta:

Uma abordagem sincera e ética dos relacionamentos (e da vida) é a que funciona melhor a longo prazo.

O quinto princípio: jogue para todo mundo sair ganhando

Em nossa sociedade, há quem tenha a visão cínica de que relacionamentos sexuais são um jogo que sempre termina com um vencedor e um perdedor. Essa perspectiva supõe um encontro de sexo casual em que o homem é o sedutor e a mulher é a seduzida; ele “ganha” e ela “perde”. Num namoro, se um homem e uma mulher discutem, um deve ganhar e o outro, perder. Essa mentalidade presume a existência de uma eterna “guerra dos sexos” e, lamentavelmente, é muito comum.

Esta visão é completamente errada. É contraproducente, contraintuitiva e contrária a milhares de gerações de evolução. É por isso que apoiamos o princípio oposto:

Seu objetivo é encontrar e criar relacionamentos em que os dois saiam ganhando, em que você e a mulher se tornem pessoas melhores pelo fato de estarem juntos.

Considere: por que você interage com outras pessoas? É porque espera obter algo valioso dessas relações. Você dá ao caixa o dinheiro para pagar um café porque valoriza mais o café do que a quantia que está pagando por ele. (Isso é troca econômica, a ideia fundamental por trás do capitalismo.) Se a troca econômica não fosse positiva, nem o vendedor nem o comprador concordariam em fazer a transação.

O mesmo princípio básico funciona com amizades: você gosta de estar com seus amigos porque todos se beneficiam – do contrário, deixariam de se ver. Em relações de amizade, todos saem ganhando também.

Isso também é verdadeiro para a vida amorosa, quando encarada de forma ética e sincera. Benefícios mútuos são a expectativa, não a exceção, porque as pessoas evitam relacionamentos de que não tiram benefícios. Se os relacionamentos humanos *não fossem* em grande parte um jogo de soma positiva, que gera experiências em que ambos vencem, ninguém concordaria sequer em entrar na brincadeira.

Não pense nas relações como se fossem uma batalha contra as mulheres para ver quem ganha. Elas não são o inimigo. Pense em *encontrar* mulheres que queiram as mesmas coisas que você, para que os dois saiam ganhando.

Se você quer apenas sexo casual, então vamos lhe ensinar como atrair mulheres que também querem esse tipo de encontro. Vocês dois podem transar e depois nunca mais se falar – mesmo assim ambos terão conseguido o que queriam, portanto os dois sairão ganhando.

Se você quer um relacionamento que inclua sexo e companheirismo, vamos lhe dizer como encontrar mulheres que também procuram esse tipo de relação. Vocês dois podem transar, sair juntos e se divertir, mas sem compromisso sério e sem laços emocionais intensos – e ambos estarão satisfeitos assim.

Se você quer uma mulher para casar e construir uma vida, vamos lhe ensinar como encontrar alguém que também queira isso. Vocês dois podem se conhecer, desenvolver uma relação, manter o compromisso e ter uma vida maravilhosa juntos – e ambos sairão ganhando.

O principal é que, se tanto o homem quanto a mulher encaram os relacionamentos a partir dessa perspectiva, todo mundo sai ganhando. Essa é a melhor opção para os dois.

Dos cinco princípios ao processo de cinco passos

Esses princípios funcionam bem para orientar suas decisões e atitudes, mas não são o suficiente. Os homens também necessitam de uma série de instruções claras e precisas para realizarem ações específicas. E este livro traz exatamente isso: um processo de cinco passos que apresenta da forma mais simples possível tudo o que você precisa – incluindo fatos que deve aprender, escolhas a fazer e ações a tomar. Estes são os cinco passos:

- 1. Use a cabeça:** Mude sua forma de pensar sobre mulheres, sexo e relacionamentos; substitua ideias ultrapassadas e sem embasamento por fatos comprovados pelas pesquisas mais avançadas; desenvolva autoconfiança, compreenda o ponto de vista das mulheres e entenda com clareza a sua ética e os objetivos que você tem para a relação.
- 2. Desenvolva atributos atraentes:** Entenda o que as mulheres procuram nos homens e por quê – então você poderá dar isso a elas, cultivando os principais atributos que elas buscam: saúde física e mental, inteligência, força de vontade, carinho e proteção.
- 3. Exiba as provas do seu valor:** Aprenda a sinalizar para as mulheres que você possui as qualidades que elas valorizam. Construa sua vida pessoal, profissional, social e romântica em torno do propósito de desenvolver e demonstrar seu valor.
- 4. Vá aonde as mulheres estão:** Compreenda como funcionam os locais de paquera de acordo com a oferta e a demanda de homens e mulheres; como encontrar mulheres que tenham a melhor compatibilidade com os seus gostos e objetivos; e como encontrar essas mulheres em lugares específicos, desde boates até aplicativos de paquera.
- 5. Entre em ação:** Entenda como conversar, sair e ter ótimas relações sexuais com as mulheres e, a partir dessas experiências, aprenda a construir um ciclo positivo de aperfeiçoamento pessoal, experiência sexual e deleite das suas parceiras. Tudo isso vai ajudá-lo a criar e executar seu plano de relacionamento.

Esses passos são simples de entender, mas nem sempre fáceis de colocar em prática. Qualquer um que lhe disser o contrário estará mentindo. Nós não oferecemos um esquema rápido para você conquistar mulheres. Sabemos que um terço dos caras que comprarem este livro nem vai chegar até aqui. Um segundo terço vai dar uma lida rápida, achar que algumas partes são bacanas e recomendar aos amigos, mas não vai tentar mudar sua vida para aumentar de forma significativa seu sucesso nos relacionamentos.

Este livro é dedicado ao último terço de vocês, leitores – os caras inteligentes, sedentos por conhecimento, que vão se sentir inspirados a pensar, escolher e agir. Vocês são aqueles que vão dar vida aos cinco princípios. Vocês são os homens que vão encantar e dar prazer às mulheres em suas vidas – e causar inveja aos outros.

O PROCESSO DE CINCO PASSOS PARA
O SUCESSO NA VIDA AMOROSA

PRIMEIRO PASSO
USE A CABEÇA

CAPÍTULO 1

Desenvolva a autoconfiança

A autoconfiança não vem do nada. Ela é resultado de horas e dias e semanas e anos de esforço e dedicação constantes.

– ROGER STAUBACH

“**C**omo faço para me tornar mais confiante?” é, de longe, a pergunta que mais ouvimos. Se você não se sente confiante para se aproximar das mulheres, sair com elas ou levá-las para a cama, qualquer uma dessas coisas parece um pesadelo de incerteza. O resultado é que você fica preocupado com quase tudo.

O que devo falar? O que devo fazer? Para onde devo levá-la? E se ela não gostar de mim? E se ela disser não? E se eu não for bom nisso? E se, como Tucker, eu vomitar no cachorro dela? E se... E se?

Seu problema com a autoconfiança é o mesmo que o juiz da Suprema Corte americana em 1964, Potter Stewart, tinha com a obscenidade: você sabe bem o que é quando vê acontecer, mas acha quase impossível definir. E você não está sozinho. Quase ninguém compreende a autoconfiança profundamente, então os conselhos que dão sobre o assunto são quase sempre péssimos. Em geral, é algum clichê de autoajuda como “basta acreditar em si mesmo”, “finja até começar a sentir de verdade” ou “ninguém pode fazer você se sentir inferior sem o seu consentimento”. Valeu, obrigado, mas essas besteiras não funcionam.

Felizmente, nos últimos 20 anos, pesquisadores fizeram muitas descobertas sobre as origens e a natureza da autoconfiança, o que nos permite, hoje, explicar exatamente o que ela é:

Autoconfiança é a expectativa realista de ser bem-sucedido em algo, de acordo com a) sua competência nisso e b) o risco envolvido.

Dirigir, por exemplo. Quando você tinha 18 anos, sua confiança ao volante devia ser bem baixa, porque você ainda não tinha experiência o bastante para

garantir uma expectativa realista de que iria dirigir bem e o risco envolvido era desproporcionalmente alto, já que um carro sob o controle de um motorista inexperiente se transforma num projétil de metal de 2 toneladas em alta velocidade, capaz de matar.

Mas, aos 28 anos, sua confiança ao dirigir é bem maior, porque você já acumulou muitos anos de experiência sem bater em carros estacionados nem atropelar crianças. Quando se senta diante do volante, você compreende todos os riscos invisíveis, e, portanto, as chances de chegar aonde deseja são e salvo são bem altas.

Isso é autoconfiança. Quando ganha competência, você espera o sucesso, então passa a estar disposto a assumir o risco – seja de dirigir um carro, escalar uma montanha ou dizer oi para uma mulher bonita. Isso se aplica essencialmente da mesma forma em todas as áreas da vida.

Autoconfiança é um reflexo da competência

Não pense que a autoconfiança é um fenômeno moderno só porque as pessoas hoje em dia não param de falar no assunto. Ela existe há muito tempo. De fato, a confiança é parte do nosso patrimônio genético e evoluiu ao longo de milhares de gerações como uma ferramenta mental para guiar nossas decisões em momentos de risco.

Para entender como o homem do Paleolítico evoluiu para desenvolver a autoconfiança, veja este exemplo:

Você é um jovem da pré-História, numa de suas primeiras caçadas com outros rapazes do clã. Todos estão abrigados numa caverna, e você está montando guarda junto ao animal abatido. O grupo vai voltar para a tribo no dia seguinte. De repente, em meio à escuridão, você ouve rugidos ameaçadores. Seu instinto é sair correndo dali (fuga ou luta), mas um dos outros homens o impede. Ele é um pouco mais velho e já participou de várias caçadas como essa. Ele enterra a carne, depois pega você pelo braço e o leva para um bom esconderijo. Essa é a decisão inteligente – ele sabe o que fazer porque tem *experiência*.

Claro que é arriscado, porque lá fora parece haver um animal faminto, que está se aproximando cada vez mais. Mas seu companheiro de clã não dá mostras de estar muito preocupado com isso. Naquele momento, os seus instintos guiavam a sua escolha porque você não tinha um conhecimento

fundado em experiências prévias para fazer esse papel. Se tivesse, sua reação mais provável seria tomar sozinho a mesma decisão e manter-se calmo como seu amigo – que está confiante porque já foi bem-sucedido em situações similares no passado. Sem ele ali, você provavelmente teria feito uma burrada e abandonado a refeição da tribo inteira. Ou talvez você mesmo tivesse virado a refeição de alguma fera.

A verdadeira autoconfiança não é uma questão de saber que vai encontrar determinado risco (isso se chama coragem) e superar esse desafio (isso é perseverança). Estar confiante é ter a *expectativa realista* – baseada em *desempenhos prévios bem-sucedidos e demonstrados* – de que você é capaz de fazer algo.

Um cara confiante tem a *expectativa* de que a mulher entrará na conversa quando ele for se apresentar e dizer oi. Ele tem a *expectativa* de que ela vai dar o número de telefone quando ele pedir. Não é por achar que merece ou que ela lhe deva isso (a menos que ele seja um babaca, o que acontece). O homem confiante simplesmente já imagina que vai conseguir o número da mulher antes mesmo de falar com ela. Por quê? Porque ele já fez isso um monte de vezes, com sucesso suficiente para prever o resultado mais provável de sua investida.

Como você é capaz de julgar a probabilidade de seu sucesso num momento único como esse – ou em qualquer área de sua vida – de forma realista? Seu cérebro faz isso integrando, inconscientemente, vários dados da sua memória à situação que você tem diante de si. O cérebro acrescenta sua formação, experiências e sucessos anteriores às suas capacidades para guiar suas decisões. Ele avalia as probabilidades do futuro imediato.

O irritante na autoconfiança é que em 90% do tempo ela fica sem uso, em estado latente (ou ao menos deve ser assim). Ela só precisa ser ativada quando você enfrenta um desafio, não quando está jantando ou no sofá tentando escolher entre futebol ou um filme. Ninguém anda por aí o tempo todo oscilando entre ser confiante ou duvidar de si próprio. Isso seria exaustivo e inútil.

Quando um desafio de verdade aparece – como ao mandar uma mensagem para uma nova paquera do aplicativo ou transar pela primeira vez com alguém –, seu sistema de autoconfiança é imediatamente ativado e emite o veredicto: dizendo qual grau de autoconfiança você deve sentir naquela situação, dadas as recompensas e os riscos possíveis, de acordo com sua competência na área.

Por exemplo, se você já conheceu muitas pessoas em aplicativos de paquera, teve bons encontros, é provável que seu grau de confiança seja alto. Mas se tem um histórico de levar muitos foras e de ter ejaculação precoce em primeiras transas, sua autoconfiança será baixa.

Não há como escapar a essa dinâmica. A evolução nos forçou a desenvolver níveis de autoconfiança que refletem nossa competência de maneira precisa. É difícil se fingir confiante – pelo menos de forma efetiva –, porque nossos ancestrais que tentaram isso morreram rápido. Eles se arriscaram de um jeito estúpido em situações que não poderiam sobreviver, com um excesso burro de autoconfiança, e, como resultado, ganharam o “Prêmio Darwin” pré-histórico: a morte.

Imagine, no nosso exemplo anterior, se o rapaz do Paleolítico fosse maior e mais metido a corajoso que o amigo mais velho e experiente:

– Não se preocupe com aqueles leões escondidos no mato. Estamos seguros. Aposto que eles não conseguem nem sentir o cheiro desta carne. Além do mais, está um breu, como é que vão nos achar? E eu posso acabar com eles, se for preciso... Caramba, eles são rápidos mesmo quando correm assim, com as orelhas abaixadas, em nossa direção.

Alguns poderão dizer que o nosso amigo pré-histórico estava sendo confiante e que apenas apostou errado. Afinal, autoconfiança não é garantia de sucesso. Essas pessoas estariam certas sobre a última parte. Estar confiante não é garantia de sucesso.

Mas elas estão erradas na avaliação do estado mental de nosso amigo. Se, como ele, você acredita em si mesmo e ainda não aprendeu nem realizou nada, você não está sendo um otimista confiante, está tendo delírios perigosos e arrogantes. E a seleção natural – na forma dos dentes e garras pontudos do Sr. Leão – vai transformar você em jantar.

Essa é a razão evolutiva profunda pela qual você não pode simular autoconfiança. Para desenvolver a confiança verdadeira, você *tem que* aumentar sua competência real.

Desenvolva a confiança através de desempenho demonstrado

Vamos falar, então, sobre como desenvolver a autoconfiança. Em primeiro lugar, *não existe atalho*.

Qualquer um que tente vender “10 truques para ser mais confiante com as

mulheres” estará enganando você. Se esse cara lhe disser que você só precisa visualizar seu sucesso, então ele provavelmente é um charlatão querendo seu dinheiro.

Claro, você pode dar um jeito de aumentar sua autoconfiança, fazê-la pegar no tranco após uma boa fase com as mulheres, lançando-se numa espiral ascendente (vamos falar desse assunto daqui a pouco), mas isso seria apenas uma melhora superficial. É preciso lidar com o ponto central da questão.

A única estratégia eficaz para ter mais autoconfiança é desenvolver habilidades e demonstrá-las com um bom desempenho.

Desenvolver autoconfiança realista é simples assim. Você deve aprender a fazer bem as coisas em que pretende ser confiante e então demonstrar essas habilidades para si mesmo e para os outros. Isso significa aprender, praticar e depois desempenhar a ação de forma consistente na vida real, com riscos reais e com pessoas reais assistindo. Depois disso, sua autoconfiança na área será quase automática.

Vamos usar o exemplo de dirigir mais uma vez. No primeiro ano, você aprendeu a dirigir numa autoescola. Praticou em ruas ou estradas que já conhecia bem, cobrindo distâncias curtas – de casa para a escola, resolvendo coisas para a sua mãe ou indo ao trabalho. Você desenvolveu um pouco de confiança ao volante, mas nada excessivo – pelo menos já se sente mais à vontade como motorista. Até que, numa noite de sábado, você leva sua namorada ao cinema, num bairro aonde nunca foi. Para melhorar as coisas, cai uma tempestade. Nesse momento, você pensa: *ferrou*.

Ao sair do cinema, aquela chuva com ventania bate no seu rosto, e isso poderia transformá-lo numa pilha de nervos, num daqueles motoristas que dirigem a 10 quilômetros por hora com os dedos agarrados ao volante e o pisca-alerta ligado. Mas, em vez disso, você se certifica de que ambos colocaram o cinto de segurança e de que os limpadores de para-brisa funcionam antes de sair do estacionamento do cinema. Então respira fundo e sai numa velocidade normal, embora reduzida.

Aos 18 anos, conduzir a namorada sã e salva para casa sem deixá-la perceber sua insegurança – como se estivesse conduzindo Miss Daisy – vai levar a sua autoconfiança ao nível máximo. Você não apenas sobreviveu ao sufoco como também foi capaz de colocar em prática a habilidade adquirida com o tempo e demonstrar competência quando isso se fez necessário. Sim, pode parecer pequeno, mas a autoconfiança é um monumento ao desempenho con-

sistente, construído com milhares de tijolos de experiência – não algo que surge da noite para o dia.

É em situações como essa que a verdadeira autoconfiança é construída. É necessário viver a ansiedade de tentar fazer alguma coisa antes de se sentir totalmente pronto. Em qualquer área da vida, você precisa descer ao vale da baixa confiança genuína antes de alcançar o pico da confiança alta.

Mas não se confunda: a pouca confiança que você sente quando tem que decidir como agir em determinada situação não é neurose nem irracionalidade (embora sua decisão final possa acabar sendo...). É algo profundo, ancestral e bem adaptado. É como o aprendizado humano funciona. O melhor a fazer é aceitar que o processo é assim mesmo e desenvolver uma perspectiva madura sobre o assunto.

Sim, isso dá um medo imenso. Não tenho a menor ideia do que estou fazendo. Tenho zero confiança de que sou capaz de levar nós dois até em casa sem bater com o carro. Mas tudo bem. É exatamente assim que eu deveria me sentir, já que nunca passei por essa merda antes.

Essa perspectiva pode lhe dar uma espécie de metaconfiança: você está confiante de que será capaz de melhorar sua competência em qualquer habilidade se praticar bastante e de que isso levará a um desempenho de sucesso demonstrado, resultando, então, na autoconfiança real.

A verdadeira mágica acontece nesse nível. Quanto mais habilidades você adquirir, mais competências dominar e mais atributos importantes cultivar, mais experiente vai se sentir para romper a barreira da baixa confiança – e assim vai aumentando a autoconfiança.

A autoconfiança varia de uma área para outra

Talvez agora você já esteja bastante confiante para dirigir, graças a muita prática e àquela tempestade depois do cinema, mas isso não significa que também esteja automaticamente confiante para conversar com a linda mulher sentada a seu lado no carro. Você também pode estar confiante para dirigir em carros automáticos, mas não se tiver que passar marcha. E isso faz sentido, porque são duas coisas completamente diferentes.

Você não tem um só nível de autoconfiança para todos os aspectos da vida, porque isso seria estúpido e nada vantajoso ao ser humano em sua adaptação evolutiva. Se suas chances de sucesso em uma área não predizem suas chan-

ces de sucesso em outra, por que, então, a autoconfiança em uma área deveria aumentar sua autoconfiança em outras?

Isso mesmo: *não deveria*. Assim como no caso de nosso amigo pré-histórico hipotético e agora morto, a confiança que ele tinha na própria habilidade de caçador não deveria ter se transferido para o momento em que ele era a presa. Se não tivesse feito isso, ele poderia ter sobrevivido e deixado descendentes.

As pessoas têm habilidades mentais e traços de personalidade diferentes, e isso torna mais fácil entender como a confiança é um reflexo da competência de um indivíduo numa área específica. Os mais inteligentes costumam ser mais confiantes intelectualmente porque têm mais competência (habilidade desenvolvida e desempenho demonstrado) em aprender novas ideias e habilidades abstratas. Os mais extrovertidos tendem a ser mais confiantes socialmente porque têm mais competência em interagir com novos grupos e pessoas. Os mais promíscuos costumam ser mais confiantes sexualmente porque têm mais experiência em fazer sexo com alguém pela primeira vez.

Até certo ponto, a genética é responsável pelas diferenças de personalidade, que, por sua vez, traçam os possíveis limites para níveis altos e baixos de autoconfiança em determinadas áreas. No entanto, ao aperfeiçoar suas competências em cada uma dessas áreas, você ainda tem muita liberdade para melhorar sua autoconfiança – seja qual for o seu tipo de personalidade. Então, se você está lendo isto agora e se acha desajeitado, antissocial e atrapalhado no sexo, não fique deprimido. Daí só dá para melhorar – e há muito espaço para isso.

Na vida amorosa, a autoconfiança vem da competência nas áreas que importam para as mulheres

As mulheres instintivamente analisam em você *tudo* que pode ser importante para elas num relacionamento sério. E, como estão julgando sua *competência* em várias áreas, sua autoconfiança em cada uma delas é transferida automaticamente para sua autoconfiança geral no campo dos relacionamentos. Seu cérebro entende isso e avalia as chances de futuro na vida amorosa. Sua cotação sobe se você tem pontos fortes que atraem as mulheres – como praticar esportes, ter dinheiro, contar boas piadas, entender de vinhos e ser bom no sexo oral – e desce se você tem um ponto fraco embaraçoso.

A confiança geral no campo dos relacionamentos é a soma da autoconfiança que advém das competências específicas em cada área importante para as mulheres.

Se fomos claros até agora e se você está prestando atenção, neste momento você deve estar dizendo: “Caramba, isso muda tudo!” Porque o que acabamos de lhe mostrar é algo que pode ter implicações profundas para o resto da sua vida amorosa, se realmente for assimilado.

A única forma de desenvolver uma autoconfiança verdadeira em relação às mulheres é desenvolvendo as competências que elas mais desejam. Isso significa que você precisa aprender o que as mulheres realmente querem e então se tornar portador desses atributos. Assim você vai atraí-las.

O nosso livro é isto: um guia sistemático para aumentar sua confiança geral no campo dos relacionamentos amorosos e sexuais por meio do desenvolvimento de habilidades nas áreas que realmente importam para as mulheres e as atraem.

A autoconfiança também aumenta a cada sucesso

Se você não transa com ninguém há um ano, sua chance de atrair mulheres é menor – mesmo que tenha atributos atraentes –, porque você tende a passar uma imagem de assexuado e fracassado. É como se as mulheres lessem na sua testa seu histórico completo de buscas no Google durante a madrugada.

Por outro lado, se você fez sexo com 10 mulheres no mês passado, pode até ter sérias deficiências como parceiro, mas tende a emanar uma misteriosa autoconfiança sexual que atrai ainda mais mulheres. Há um “Efeito Mateus” no processo de acasalamento humano:

Pois a quem tem, mais se lhe dará, em abundância; mas, ao que quase não tem, até o que tem lhe será tirado.

– MATEUS, 13:12

Em outras palavras, o sucesso sexual é um ciclo de feedback positivo (sexo gera mais sexo), enquanto o fracasso sexual é uma espiral negativa (menos sexo leva a sexo nenhum, que leva aos vídeos pornôns na internet).

Na psicologia humana, isso é chamado “cópia de escolha de parceiro” – as mulheres costumam escolher homens que já foram escolhidos por outras mu-

lheres. É como um consumidor ao descobrir um produto que está entre os mais vendidos no site de compras; pode não ser o produto ideal, mas se todos os outros consumidores gostam tanto, deve ter algo de bom.

O resultado é que a confiança no campo dos relacionamentos cria um forte impulso – seja um impulso para a frente, como um trem expresso em formato fático, ou um impulso potencial, como um pedregulho no pé da montanha, solitário e desesperado para transar com alguém. Se você for capaz de empurrar esse pedregulho morro acima até o ponto de ter sucesso com uma parceira, a pedra se transformará num trem de alta velocidade na descida. Mas, assim como Sísifo, você provavelmente já tentou um monte de vezes e não conseguiu. É como tentar superar a depressão profunda usando apenas a força de vontade: altamente improvável. Então, você precisa ganhar impulso.

Esse efeito de impulso na autoconfiança é explicado por uma ideia bacana da psicologia social chamada “teoria sociométrica”: humanos teriam evoluído mantendo um registro de nossa popularidade, nosso status e nosso prestígio através de uma espécie de medidor social no cérebro, capaz de calcular como estamos indo em nossas relações com familiares, amigos e parceiros sexuais. O “sociômetro” não evoluiu para nos fazer nos sentir bem ou mal, mas para ajudar nossa espécie altamente sociável a administrar relacionamentos sociais de forma eficiente. Esse “sociômetro” nos indica qual é nosso papel social para que possamos agir de acordo.

Se todos gostam de nós e nos respeitam, nosso “sociômetro” sobe – aumentando a sensação de autoconfiança, respeito próprio e autoestima. Se todos nos odeiam e nos evitam, o sociômetro desce como o indicador de combustível no carro quando o tanque está quase vazio – diminuindo o grau de autoconfiança.

Quando o sociômetro está no ponto alto, costumamos fazer novas amizades, nos aproximar de novas parceiras e procurar oportunidades, capitalizando nosso recente sucesso e popularidade. Se o sociômetro está no nível mais baixo, tendemos a evitar estranhos, fugir de interações em público, demonstrar vergonha e remorso, insistir em relacionamentos ruins e tentar nos tornar mais úteis ao grupo.

Versões modernas dessa teoria sustentam que não há apenas um sociômetro geral, análogo à autoconfiança geral no campo da relações sociais. Na verdade, haveria um sociômetro para cada área da nossa vida social – inclusive um para a vida amorosa.

De acordo com essa teoria, seu sociômetro no campo dos relacionamentos reflete como você está se saindo com as mulheres nas últimas semanas ou meses. E aquele efeito de impulso, aliado às suas competências para encontrar e agradecer parceiras, vai determinar sua autoconfiança nessa área.

Supere a insegurança e a depressão com uma mentalidade de crescimento

Você deve estar pensando: *Ah, isso tudo parece muito legal, mas como eu vou começar a desenvolver as competências se estou tão deprimido e pouco confiante que mal consigo me mexer? Como vou começar a desenvolver a metaconfiança se não domino área nenhuma? Como eu venço a barreira da falta de confiança em mim mesmo se esse sentimento é tão profundo que nem consigo me imaginar tomando uma atitude para mudar?*

No jiu-jitsu brasileiro há o seguinte ditado: “No treino, não existe derrota. Só vitória e aprendizado. A única forma de derrota é não treinar.”

Mais adiante, no capítulo sobre saúde mental, vamos aprender a superar a depressão, mas por enquanto precisamos apenas reconhecer que não é incomum se encontrar numa espiral negativa de falta de confiança em si mesmo, passividade, fracasso e vergonha. É fácil dizer: “desenvolva as competências, que a autoconfiança virá”, mas, na realidade, é muito difícil sair dessa espiral.

Veja alguns sinais de que você pode estar preso nessa espiral negativa:

- Autocrítica excessivamente dura (“Serei sempre terrível em tudo.”).
- Falta de experiência (“Nunca fiz nada disso, então por que começar agora?”).
- Remoer antigos fracassos (“Falhei naquela vez, naquela, naquela também...”).
- Preocupações e medos (“Tenho medo até de tentar, e esse medo me parece legítimo.”).
- Previsões de desastres (“Se eu tentar, o resultado será uma catástrofe humilhante.”).
- Pensar apenas nos obstáculos (“Não tenho tempo, dinheiro, nem mentores para me ajudar.”).
- Comparar-se com os outros (“Nunca serei tão bom quanto fulano.”).
- Expectativas pouco realistas (“Nesta idade eu já deveria estar bilionário, casado e feliz.”).

- Perfeccionismo (“Se não posso ser o melhor do mundo, melhor é nem tentar.”).
- Síndrome de impostor (“Mesmo que eu pareça ter sucesso, na verdade sou uma farsa.”).

O primeiro passo para sair dessa espiral negativa é **reconhecer que esses sentimentos ruins são naturais**.

Quando as mulheres se sentem assim, a sociedade se compadece. Mas quando é a vez dos homens, a sociedade demoniza esses sentimentos considerando-os sinais de fraqueza, o que amplia ainda mais a vergonha e a auto-crítica dos que sofrem e reforça o conselho machista “agente calado, esqueça e bola para a frente”.

Isso só piora o problema. É impossível sair da espiral negativa por conta própria quando tudo que você quer é sumir ou morrer. Maus conselhos não eliminam os sentimentos ruins, e ignorá-los também não ajuda. Não tente afastá-los ou fingir que não existem. Sentimentos são parte da evolução humana e ajudam a nos proteger de perigos, assim como nossos reflexos de fuga ou luta.

Claro que aqueles filmes de Hollywood não ajudaram. Neles, a jornada do herói para sair do nível de baixa competência e pouca confiança é sempre comprimida numa montagem de quatro minutos de aprimoramento épico, em que ele é guiado por um mentor sábio mas severo, num cenário belíssimo e com trilha sonora inspiradora. Muito obrigado, *Rocky I, II, III, IV e V*. O desespero e a dúvida que acometem o iniciante na vida real até finalmente perceber como a habilidade que pretende dominar é difícil e o quanto está longe disso raramente são mostrados nos filmes. Nem o fato de que é normal sentir medo, ansiedade, pouca confiança e duvidar de si mesmo quando encaramos o aprendizado de uma nova habilidade ou o aprimoramento de algum atributo da personalidade.

Outro elemento crucial para o seu cérebro trocar o pânico pela lógica é cultivar a inteligência emocional e atribuir palavras a esses sentimentos. Pesquisas mostram que, quando as pessoas identificam suas emoções de forma consciente, usando palavras precisas – “medo”, “raiva”, “ansiedade” –, a amígdala, aquele pequeno sensor de ameaças no cérebro, se acalma quase na mesma hora. Ao mesmo tempo, uma parte mais inteligente do córtex pré-frontal entra em ação, inibindo reações emocionais exageradas para que elas consigam pensar friamente sobre o que está acontecendo.

Embora sejam estudos recentes, isso não é nenhuma novidade. Budistas no

Oriente e filósofos no Ocidente vêm ensinando isso há 2.500 anos. Você pode domar suas emoções negativas simplesmente chamando-as pelo nome verdadeiro. Aí então, para os nossos propósitos aqui, você pode seguir em frente e desenvolver as competências que geram a autoconfiança em todas as áreas importantes.

O *grande* salto para fora da espiral negativa, entretanto, é adotar uma “mentalidade de crescimento” – um conceito desenvolvido pela psicóloga Carol Dweck. Quando têm esse tipo de mentalidade, as pessoas acreditam que (1) suas habilidades podem ser aprimoradas através de dedicação e esforço, em vez de permanecerem limitadas por seus genes, seu histórico pessoal ou sua situação atual (acreditar nesses limites é o que Dweck chama de “mentalidade fixa”); e que (2) os fracassos e adversidades podem ajudá-las a aprender e melhorar.

A mentalidade de crescimento desperta o gosto pelo aprendizado e a resistência em face dos obstáculos – elementos essenciais para atingirmos grandes realizações. As pessoas que a adotam realmente aprendem mais (e mais rápido) e encaram desafios e fracassos como sinais valiosos de que devem aprimorar habilidades, não de que devem desistir. Elas são como as versões do Sr. Miyagi, de *Karatê Kid*.

Diversos estudos apontam que a maioria das pessoas bem-sucedidas, hoje e no passado, adota uma mentalidade de crescimento e consistentemente apresenta melhor desempenho que seus pares com mentalidade fixa. Essa mentalidade simplesmente funciona melhor na vida.

Dar esse salto e se esforçar só depende de você. Temos total confiança de que você pode construir autoconfiança no campo dos relacionamentos ao tomar as rédeas de sua vida amorosa. Daqui a um tempo, você nem precisará mais se preocupar com isso. Então vai se lembrar daquela época distante, embaçada, do passado, quando você era inseguro e vai se sentir grato por ter acreditado em si mesmo o bastante para mudar sua mentalidade e entrar em ação.

O próximo passo é colocar de lado o que você pensa – suas ansiedades e inseguranças – e tentar entender a cabeça do sexo oposto.

Para viagem

- Trata-se de um paradoxo: a autoconfiança sexual é o reflexo do seu desempenho demonstrado, mas é difícil se sair bem sem ter confiança para

tentar. A maneira de desatar esse nó górdio é cultivar as habilidades e os atributos que as mulheres mais desejam num homem.

- A autoconfiança varia de uma área a outra – ou seja, ser bom numa coisa não lhe dá mais segurança em outras. No entanto, as competências específicas de cada área vão se acumulando até automaticamente elevarem sua autoconfiança nos relacionamentos em geral.
- Ao atrair mais mulheres com suas novas competências, o efeito de impulso é acionado e sua autoconfiança se torna um ciclo autossustentável de atração e sexo.
- A melhor forma de sair da espiral negativa de baixa autoconfiança é reconhecer os sentimentos negativos, aceitá-los e nomeá-los para, em seguida, adotar a “mentalidade de crescimento”.

Para saber mais sobre os títulos e autores
da Editora Sextante, visite o nosso site.
Além de informações sobre os próximos lançamentos,
você terá acesso a conteúdos exclusivos
e poderá participar de promoções e sorteios.

sextante.com.br

