

PRVÁ KAPITOLA

NEDOŽADOVANIE SA POZORNOSTI

Príťažlivosť muža je nepriamo úmerná tomu, ako veľmi sa dožaduje pozornosti. Čím menej to robí, tým je pre ženy vo všeobecnosti atraktívnejší. A naopak, čím zúfalejšie signály vysiela, tým je menej atraktívny.

Dožadovanie sa pozornosti nastáva vtedy, keď muž kladie väčší dôraz na to, ako ho vnímajú ostatní, než na to, ako vníma seba samého. Konanie a reč takéhoto muža budú preto primárne motivované tým, ako zaujať a získať uznanie okolia. Nedožadovanie sa pozornosti nastáva vtedy, keď muž kladie väčší dôraz na to, ako vníma seba samého, než na to, ako ho vnímajú ostatní. Konanie a reč takéhoto muža budú preto primárne motivované jeho túžbou naplniť svoje vlastné potreby a prania.

Dožadovanie sa pozornosti sa preto týka všetkého správania, pretože ho podmieňuje a vyvoláva. Aj nedožadovanie sa pozornosti sa z rovnakého dôvodu týka celkového správania jedinca. Je obsiahnuté vo vašom konaní a reči, v každom prípade z vás robí príťažlivejšieho človeka. Ovplyvňuje všetko a rezonuje vo všetkom, čo povieť a urobíte, aký postoj tela máte, ako sa usmievate, aké vtipy rozprávate, s akými ľuďmi ste v kontakte, na akom aute jazdíte, aké víno pijete, akú bundu nosíte.

Keď niekto vágne poznamená „páči sa mi, ako sa nesie“ alebo „verí si“ alebo „má to proste v sebe“, nech už je „to“ čokoľvek, naráža na to, že

tento človek sa nedožaduje pozornosti. Vyžaruje to z neho už z diaľky a odráža sa vo všetkom, čo robí. Paradoxom je, že keď si muž nevynucuje pozornosť a obdiv, *táto samotná skutočnosť* je magnetom pre pozornosť a obdiv. Keď sa správa nenútene a akoby prijme možnosť, že niektorí ľudia ho nebudú mať radi, výsledkom je, že ľudia ho budú mať ešte radšej. Keďže rešpektuje rôznorodé názory, jeho okolie mu viac dá za pravdu.

Muž dožadujúci sa pozornosti neustále myslí na to, ako ho vnímajú ostatní. Je veľmi milý a priateľský, aj napriek svojej vôli, pretože verí tomu, že sa tak musí správať, aby bol obľúbený a milovaný. Kúpi si moderné hodinky a permanentku na zápasy miestneho športového tímu, aby vzbudil obdiv a sympatie. Vymýšľa si komplimenty alebo sa tvári, že je drsniak, pretože si myslí, že mu to prinesie pozornosť a lásku.

Muž nedožadujúci sa pozornosti sa môže správať rovnako – kúpi si permanentku na zápasy alebo bude vtipkovať. No jeho *zámer* je iný. Kým prvý muž to robí preto, aby získal uznanie, druhý to robí jednoducho preto, lebo mu to prináša potešenie. Muž dožadujúci sa pozornosti sa snaží oveľa viac riadiť to, čo si myslia a čo cítia ostatní, než to, čo si myslí alebo cíti on sám. Jeho náprotivok sa viac zameriava na svoje vlastné myšlienky a pocity, pričom na názor ostatných nehľadí. Prvý muž sa nechá väčšmi ovládať ženou, s ktorou trávi čas, ako svojimi preferenciami. Zaujíma ho viac *jej* názor – o ňom, o počasi, o čomkoľvek inom, ako o tom, čo si momentálne sám myslí a čo cíti. Druhý muž bude viac „investovať“ do seba ako do ženy, s ktorou trávi čas.

Pod „*investíciou*“ mám na mysli mieru, do akej obetujete/zmeníte vlastné myšlienky, pocity a plány pre niekoho iného. Ako muž by ste nemali byť ochotný obetovať toto všetko pre iného človeka vo väčšej miere, ako sa on obetuje pre vás.

Možno to znie chladne a nie celkom politicky korektne (a trochu ma to vyviedlo z miery, keď som si to prvýkrát uvedomil), no je to tak.

Zamyslite sa nad tým. V minulosti vlastnili muži len málo hmotného majetku, podľa ktorého by ženy mohli určiť ich status či postavenie. V jaskynných časoch neboli žiadne vonkajšie bazény a daňové priznania. Neexistovali značkové sandále a drahé účesy. Nanajvýš mohol jaskynný muž ponúknuť žene viac mäsa ako iný.

Preto si po väčšiu časť ľudských dejín ženy všímali správanie muža. Opýtajte sa sami seba, aký druh správania by žene naznačil, že muž je vysokopostavený a vhodný na výchovu jej detí. Práve títo muži boli úspešní zo sexuálneho hľadiska počas stoviek tisíc rokov.

Vybrali by si muža, ktorý ustupuje všetkým ostatným mužom navôkol, ktorý ženu prosí, aby bola s ním, ktorý sa nedokáže za seba postaviť a ktorému emócie diktujú ľudia naokolo? Alebo by si vybrali muža, ktorý má svoj osud vo vlastných rukách, ktorého nevyvedú z miery prípadné vyhrážky okolia a ktorý sa otrásie a ide ďalej, pokiaľ oňho žena nemá záujem?

Druhý muž je muž s postavením. Ak sa nachádzate v hornej časti potravínového reťazca, nemáte sa prečo báť alebo ustupovať iným (pokiaľ nechcete). Ak ste v jeho dolnej časti, celý váš život sa bude točiť okolo podriaďovania sa iným.

Muž s vysokým postavením si nevynucuje pozornosť. Muž s nízkym postavením si ju vynucuje.

Ženy či ľudia vo všeobecnosti takéto správanie vedome neposudzujú. Garantujem vám, že si nezapisujú vaše skóre dožadovania sa pozornosti.

Je to pocit. Žena takéto „tlačenie na pílu“ vníma intuitívne, inštinktívne. Premkne ju dávivý reflex, keď si od muža nájde tucet zmeškaných hovorov. Bude vnímať s averziou, keď sa bude muž na jej vtípoch smiať očividne príliš nahlas. Nahnevá sa, keď bude chcieť za ňu stále rozhodovať namiesto toho, aby jej nechal voľnú ruku.

Ženy podvedome vnímajú dožadovanie sa pozornosti tak, že vycítia úmysly za správaním a rečou muža. Z tohto dôvodu často prestanú mať z ničoho nič, alebo po vypočutí si nevinnej poznámky, záujem. Vedome možno konanie alebo slová považovať za neškodné, no na nevedomej úrovni im povedia všetko, čo o vás potrebovali vedieť – svojím správaním si neustále vynucujete uznanie.

Pravdepodobne si uvedomujete, že aj ženy sa môžu dožadovať pozornosti. A hoci to väčšinu mužov tiež odrádza, nemení to scenár tak radikálne, ako v prípade mužov.

Nevtieravý muž je pre väčšinu žien niečo také, ako je pre muža žena s dokonalým poprsím a nádherne tvarovaným pozadím. Keď sa muž

dožaduje pozornosti, je to rovnaké, akoby bol štrbavý alebo mu páchlo z úst.

Je dôležité poznamenať, že nedožadovanie sa pozornosti automaticky neznamená, že by ste sa mali zaujímať *iba* o seba. To je narcizmus. Aj keď občas možno motyka vystrelí a niekoho zbalíte, nie je to atraktívne a výsledkom bude nefunkčný vzťah.

Keď vás príťahuje nejaká žena, *mali by ste* z nej byť pať, *mali by ste* sa o ňu zaujímať. O to predsa ide! Preto nadväzujeme vzťahy, chceme, aby sa iní ľudia dotkli nášho srdca a zapôsobili na nás. Dôležité pritom je, či uprednostňujeme vnímanie iných ľudí oproti vlastnému. Čo je dôležitejšie? Jej vnímanie alebo moje?

Muži, ktorí sa vo veľkej miere dožadujú pozornosti, občas nadviažu vzťah, ale iba s podobne nastavenými ženami. Takýto muž sa neustále snaží získať uznanie ženy, zatiaľ čo ona sa neustále snaží získať uznanie muža. Sú v tom spolu, zvyčajne jeden vytvorí drámu či emočné haló a ten druhý to donekonečna rieši. Takýto vzťah je toxický a negatívne vplyva na sebaúctu obidvoch partnerov.

Narcistickí muži, alebo muži, ktorí sa starajú *iba* o seba, tiež občas skončia vo vzťahu, ale iba s narcistickými a plytkými ženami. Obaja sa budú navzájom považovať za akési „príviesky“, ktoré zdobia ich egocentrický život. Takéto vzťahy sú rovnako toxické. A neraz sa končia veľmi zle.

Všetky tieto informácie sú zaujímavé. No aplikujme ich na konkrétne, reálne podmienky. Tu je niekoľko príkladov.

James je fajn chlapík. No vo vzťahoch má tendenciu dožadovať sa pozornosti a príliš sa zaujímať o každú ženu, ktorú stretne.

Keď si dohaduje schôdzku, úplne prispôsobí svoj program jej programu. Kúpi jej darčeky a skoro celú výplatu minie na honosné večere s ňou. Zabudne na svoje plány s kamarátmi a ak sa žena na rande z nejakého dôvodu našte, trpezlivo bude sedieť a počúvať, ako si na ňom ventiluje svoju frustráciu. Bude jej pritakávať v zúfalej nádeji, že sa začne cítiť lepšie. Aj keď má pocit, že sa správa iracionálne alebo s ním zaobchádza nespravodlivo, bude mlčať, pretože nechce, aby sa naňho naštevala.

V dôsledku toho si Jamesa jeho priateľky len zriedka vážia, aj keď im nie je ľahostajný. No skôr či neskôr – zvyčajne skôr – sa s ním rozídu.

Keď sa to stane, Jamesa to rozruší a upadne do depresie. Často je zdrvený žiaľom, ktorý utápa v alkohole. Väčšinou sa začne cítiť lepšie, keď stretne ďalšiu ženu a celý cyklus sa opakuje odznova.

Potom je tu Jeff. Jeff má u žien odjakživa úspech, neinvestuje do nich toľko energie, až kým ich dobre nespozná. Jeff si rád vyrazí von s priateľmi a nezaujíma ho, či mu ženy v okolí vyjadrujú uznanie alebo nie. Semtam trepne nejakú hlúposť alebo dostane košom, ale netrápi ho to.

Občas sa stane, že Jeff nejaké dievča zaujme. Keď si to všimne a páči sa mu, vypýta si od nej číslo a pozve ju von. Vezme ju do parku, ktorý sa nachádza o ulicu ďalej od jeho bytu. Posedí si s ňou na lavičke, pokecá si s ňou, a ak to nie je ono, ospravedlní sa a odíde. Ak je mu sympatická, pozve ju na zmrzlinu alebo na nejaké podujatie. Pokiaľ sa ona kedykoľvek rozhodne, že oňho nemá záujem a odíde, Jeff si z toho nerobí ťažkú hlavu. Uvedomuje si, že aj tak by s ňou nebol šťastný, prečo by sa mal teda meniť, aby sa jej zavďačil?

Jeff dostane do postele veľa žien. Neustále mu od nich chodia správy, no odpovedá na ne len vtedy, keď má buď čas, alebo chuť. Nikdy sa voči ženám nespráva hrubo či nepríjemne. No čas si nájde len na tie, s ktorými sa cíti naozaj dobre.

James sa príliš emocionálne naviaže na ženy, ktoré stretne a s ktorými si dohovorie schôdzku. Nie je sebavedomý. Dožaduje sa pozornosti. Okamžite sa chyť akéhokoľvek aspektu svojej identity, na základe ktorého si myslí, že sa bude ženám páčiť.

Jeff do nich toľko „neinvestuje“. Je spokojný so svojím životom a je hrdý na to, kým je. Je sebavedomý a nedožaduje sa pozornosti. Ak to žena nedokáže oceniť, vie, že je mu lepšie bez nej.

Ženy akoby vďaka svojmu šiestemu zmyslu odhalia Jeffovo „pohodáčtvo“, pretože napovie veľa o jeho rozhodnutiach a celkovom správaní. Jeff je človek s vysokou sebaúctou, ktorý sa o seba stará, a preto môže byť v prítomnosti iných ľudí sám sebou. James je úplný opak. Keď sa ženy zhovárajú s Jeffom (a dokonca ešte pred samotným rozhovorom), cítia nielen jeho silnú identitu, ale aj to, že nie je ochotný sa jej pre ne vzdať. To im napovie, že je vyššie postavený, a vyvolá príťažlivosť. Ako konkrétne im túto informáciu Jeff odovzdá, sa dočítate v knihe neskôr.

Spýtajte sa žien a ony vám potvrdia, že dokážu okamžite vycítiť, či „to“ muž v sebe má, alebo mu to chýba. Nevedia síce, čo „to“ vlastne je, ale vedia veľmi presne, či ho má. Ono „to“, ktoré intuitívne vytušia vo chvíli, keď uvidia jeho chôdzu, vypočujú si ho alebo sa mu pozerú do očí, je úroveň jeho „investovania“ pozornosti do nej, a teda aj jeho nevynucovania si uznania.

Nebojte sa, ak sa vám tieto informácie zdajú nepraktické. Kniha z väčšej časti hovorí o tom, ako „to“ získať alebo ako „to“ okamžite v prítomnosti žien prejaviť, bez ohľadu na to, čo v skutočnosti hovoríte alebo robíte.

Proces zvädzania

Pokiaľ ide o sex, z biologického hľadiska mali ženy vždy oveľa viac čo stratiť ako muži. Preto boli pri voľbe svojich sexuálnych partnerov (zvyčajne) vyberavejšie. Na druhej strane, muži v minulosti znášali pre svoju promiskuitu menej negatívnych následkov, a z biologického hľadiska im dokonca prinášala aj isté výhody.

Či už je v hre biologický alebo kultúrny faktor, alebo zmes oboch, faktom zostáva, že sexuálna príťažlivosť ženy je založená prevažne na jej pociťte pohodlia a istoty v prítomnosti muža. Ženská sexualita sa vyvinula skôr s dôrazom na psychologické ako fyzické potreby, pričom psychologická potreba je zakorenená v túžbe po bezpečnosti a emocionálnom prepojení.

Preto žena postavenie muža hodnotí na základe jeho správania, nelen majetku. Bohatý muž má väčší potenciál poskytnúť žene bezpečie a komfort, no ak jeho správanie prezrádza, že to tak nebude, nebude ju priťahovať. Fyzicky zdatný muž evokuje lepšiu kondíciu pre jej deti, no znova platí, že ak bude neschopný alebo nekompetentný v ich výchove, nebude ju priťahovať.

Keďže muži na začiatku vzťahu pripisujú sexu väčšiu dôležitosť ako ženy, a celkovo majú aj menej sexuálnych príležitostí, ženy majú tendenciu menej sa citovo viazať a sú spočiatku sebaistejšie. Keď muž osloví ženu a povzbudí ju, aby sa *naňho naviazala rovnako, ako sa on naviazal na ňu*, tomuto procesu hovoríme zvädzanie. Sex je len prirodzený vedľajší účinok tohto procesu.

Zvádzanie je proces, počas ktorého muž povzbudzuje ženu, aby sa naňho naviazala rovnako, ako sa on naviazal na ňu.

Zvádzanie sa môže diať dvoma spôsobmi: 1) muž vytvorí dojem, že mu na žene záleží oveľa menej, ako v skutočnosti (potreba pozornosti je prestrojená za nedožadovanie sa pozornosti); 2) muž naozaj na ňu nie je naviazaný (skutočne sa nedožaduje pozornosti).

Prvá metóda (muž, ktorý vytvára falošný dojem) spočíva v hraní divadielka. Prevažná väčšina častých odporúčaní týkajúcich sa randenia pre mužov (a ženy) je založená práve na pretváraní – hovorte toto, správajte sa takto, hneď jej nevolajte, tvárte sa, že sa vám nepáči, použite tieto žarty atď.

Druhá metóda (muž, ktorý prejavuje menej naviazania) je pasívny proces, ktorý sa deje v jeho vnútri a ovplyvňuje všetky aspekty jeho správania v dlhodobom horizonte. Niet sa čo učiť alebo memorizovať. Niet čo cvičiť alebo študovať. Jediné, čo je nutné urobiť pre dosiahnutie úspechu, je prejsť z externých cieľov (viac schôdzok, viac sexu) na interné ciele (lepšie vzťahy, viac emocionálneho naplnenia, celkové šťastie). Táto kniha vám vysvetlí, ako tento interný proces funguje a ako ho dosiahnuť.

Odporúčania týkajúce sa randenia založené na hraní divadla technicky „fungujú“. No neprinášajú naplnenie. V podstate neriešite svoj problém (dožadovanie sa pozornosti), len ho maskujete. Muž, ktorý uspeje a vďaka svojmu neúprimnému správaniu si vydobyje sex, si dláždi cestu k hrozným a nenaplnujúcim vzťahom so ženami, ktoré sú na tom rovnako ako on.

Dovoľte mi, aby som vás previedol niekoľkými príkladmi zvädzania zo skutočného života. Posúďte rôzne faktory v každom príbehu z hľadiska potreby pozornosti/naviazania sa. Tieto príklady pochádzajú z reálneho života, zmenená je len identita a drobné detaily.

Keď bol Ryan na vysokej škole, bol vedúcim členom svojho bratstva. Mal na starosti organizovanie večierkov svojho kolégia. V spoločnosti iných ľudí sa cítil dobre a bol dosť obľúbený. Na jednom večierku stretol Jane. Ryan jej okamžite padol do oka a začali sa stretávať. Ryan

usporadúval večierky a Jane na ne chodila aj so svojimi priateľmi. Delili sa o svoje zážitky, príbehy a záujmy. Takto to pokračovalo až do ukončenia štúdia.

Po promóciách začal Ryan pracovať v banke. Jane sa zapojila do miestnej charity. Ryan stratil kontakt so svojimi známymi a dlhé hodiny strávené v práci ho oberali o akúkoľvek túžbu vyraziť si niekam a spoznať nových ľudí. Začal tráviť čoraz viac času s Jane. Zvyčajne si otvorili fľašu vína a pozerali filmy.

Postupom času sa Jane začala častejšie zapájať do charitatívnych podujatí a cestovať na benefičné akcie. Ryan trávil čas osamote sledovaním televízie alebo sem-tam zašiel na pivo s jedným zo starých kamarátov, no už to nebolo ako predtým. Po roku sa Ryan otvorene sťažoval Jane ohľadom jej ciest. Jej to bolo, samozrejme, ľúto, ale cítila sa pod tlakom a neznášala ho za to. Častejšie sa začali hádať. Ryan pribral. Jane trávila viac času prácou mimo domova.

Ryan sa rozhodol, že naplánuje veľkolepý výlet vo dvojici do Karibiku. Potreboval si poriadne oddýchnuť od práce a dúfal, že dovolenka vnesie do ich vzťahu nadšenie a vášeň, ktoré mu v ňom tak veľmi chýbali. Romantika sa nakrátko obnovila. No po návrate domov sa všetko vrátilo do starých koľají. O niekoľko mesiacov bolo všetko ako predtým – on bol prepracovaný a podráždený, ona sa od neho dištancovala a vo veľkom cestovala.

Ryan nadhodil sobáš. Jane váhala. Vravela, že má veľa práce a nebude mať čas plánovať svadbu. Ryan dlho šetril, aby jej mohol kúpiť prsteň. Jane lamentovala, že sú ešte mladí a nemajú ešte nič odžité. No kdesi hlboko vo svojom vnútri sa nevedela zbaviť pocitu, že práve toho sa Ryan bojí – ozajstného života, a sobáš s ňou je len ďalší spôsob, ako by mu unikol.

Odmietnutý Ryan sa o pár týždňov nato začal ponosovať, že Jane trávi priveľa času s priateľmi a v práci. Je pravda, že Jane zostávala v práci až do neskorého večera, dokonca aj v tie dni, keď nemusela. Ryan ju presviedčal, aby začali spolu bývať, no ona opäť nesúhlasila, tentoraz už ráznejšie. Ryan vybuchol, už niekoľko rokov pre ňu všetko obetoval, no ona sa zachovala nanajvýš nevďačne. Odsekla mu, že ju dusí vynucovaním si pozornosti a náklonnosti. Jane mu dala na mieste kopačky.