

ARTA SUBTILĂ A SEDUCȚIEI

CUM SĂ FII ATRĂGĂTOR PRIN ONESTITATE



MARK MANSON

Traducere din limba engleză de
Laura Karsch

Lifestyle

EDITORI:

Silviu Dragomir
Magdalena Mărculescu

DIRECTOR:

Crina Drăghici

REDACTARE:

Laurențiu Dulman

DESIGN COPERTĂ:

Alexe Popescu

DIRECTOR PRODUCȚIE:

Cristian Claudiu Coban

DTP:

Mirela Voicu

CORECTORI:

Lorina Chițan
Oana Apostolescu

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
a României**
MANSON, MARK

Arta subtilă a seducției / Mark Manson;
trad. din engleză de Laura Karsch. -
București : Lifestyle Publishing, 2020

ISBN 978-606-789-238-3

I. Karsch, Laura (trad.)

821.111

ISBN 978-606-789-238-3

Titlul original: Models

Autor: Mark Manson

Copyright © Mark Manson, 2011-2016.

Copyright © Lifestyle Publishing, 2020
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București

Tel.: +4 021 300 60 90 ;

Fax: +4 0372 25 20 20

e-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.lifestylepublishing.ro

Cuprins

Prefață la ediția revizuită	9
O scurtă notă pentru cititoarele și cititorii LGBT	18
Introducere: Mișcarea	20
PARTEA I. REALITATEA	31
Capitolul 1. Non-nevoia	33
Procesul de seducție	41
Narcisism și supracompensare	54
Capitolul 2. Putere prin vulnerabilitate	63
Perioada dureroasă	68
Capitolul 3. Darul adevărului	80
Adevărul transpare întotdeauna	85
Stabilirea limitelor	93
Găsirea propriului adevăr	98
Divergență și proiecție	105
PARTEA A II-A. STRATEGIA	111
Capitolul 4. Polarizarea	113
Cele trei categorii de femei	115
Strategii pentru fiecare categorie	121
Polarizezi pentru a atrage	132
Capitolul 5. Respingere și succes	136
De obicei nu ești tu de vină	140
Redefinirea succesului	142
Capitolul 6. Cele trei elemente fundamentale	147
Avantaje/dezavantaje naturale	151
Două tipuri de bărbați	154

PARTEA A III-A. UN MOD DE VIAȚĂ SINCER	159
Capitolul 7. Aspectul demografic	161
Opțiuni ale stilului de viață	166
Credințe și autoselecție	172
Vârsta, bani și înfățișare.....	176
Dovada socială	181
Ce ești și ce spui	183
Capitolul 8. Stil de viață și prezentare	186
Modă și condiție fizică	188
Limbajul corpului.....	197
Tonalitatea vocală	200
Dezvoltarea personalității	202
Îmbinarea tuturor aspectelor	208
PARTEA A IV-A. ACȚIUNEA SINCERĂ	211
Capitolul 9. Care sunt poveștile tale?	213
Mecanisme de apărare	220
Nu ești o victimă	228
Motivația sexuală	233
Capitolul 10. Cum să-ți învingi anxietatea	238
Ghid pentru învingerea anxietății	242
Curaj și îndrăzneală	251
PARTEA A V-A. COMUNICAREA SINCERĂ	255
Capitolul 11. Intențiile tale	257
Comportamentul ciudat	260
Tensiunea sexuală	264
Dezvoltarea unei legături emoționale.....	269
Formarea și pierderea obiceiurilor	275
Capitolul 12. Cum să flirtezi mai bine.....	278
Primele impresii.....	279
Competențe conversaționale	283
Umorul	298

Capitolul 13. Procesul de dating	308
Numere de telefon.....	309
Întâlnirea perfectă.....	317
Capitolul 14. Contact fizic și sex.....	323
Semnalele femeilor	328
Momentul sărutului	333
Avansare și consimțământ.....	335
Sexul	336
Încheiere	345
Concluzie. Mergi înainte.....	347
Epilog. Dar dacă e un dar?	352
Glosar.....	356
Recomandări de lectură	366

Prefață la ediția revizuită

În aprilie 2011, într-o cameră de hotel mică și exorbitantă din Londra, am început să schițez o carte cu sfaturi pentru dating.

Oricine a încercat vreodată să scrie o carte știe că începutul este partea cea mai descurajantă. Sunt atâtea lucruri de care trebuie să ții seama, atâtea idei, atâtea țeluri și ambiții. Vreme de câteva zile, am fost paralizat de amploarea acestei sarcini.

Dar am hotărât în scurtă vreme să mă limitez la un singur scop precis. M-am întreat: „Ce carte mi-aș fi dorit să citesc atunci când eram single, iar datingul îmi dădea bătăi de cap? Dacă aș fi citit o singură carte, ce mi-aș fi dorit să aflu din ea?”

Pe măsură ce săptămânile treceau, am descoperit că mi-aș fi dorit ca ea să-mi fi spus o grămadă de lucruri. Cartea s-a revărsat din mine într-un mod oarecum involuntar, ca un soi de regurgitare intelectuală. Pe atunci eram în turneu prin Europa, țineam discursuri și sesiuni de coaching live, iar de multe ori, după ce terminam o ședință cu un client sau o sesiune de întrebări și răspunsuri cu un public restrâns, dădeam fuga în camera mea de hotel și puneam pe hârtie câteva dintre ideile care-mi ieșiseră pe gură — și astfel cartea creștea tot mai mult.

Am mai hotărât de la bun început și că paginile de față vor fi altfel din punct de vedere stilistic. Citisem mai toate cărțile cu sfaturi pentru dating de pe piață, și cele mai multe mi se păruseră niște gunoaie. Știam deja că ideile centrale ale cărții mele vor fi altfel — mai profunde, mai personale, mai emoționale. Dar voiam ca și stilul cărții să fie altfel. Poate că eram prea înfumurat, dar cert e că voiam să-i dau și o ușoară aromă literară. Voiam ca scriitura cărții să transmită prin ea însăși frumusețea și bucuria întâlnirilor amoroase. Nu voiam doar să înșir planuri de urmat pas cu pas și informații de învățat pe de rost, ci voiam să-l impresionez pe cititor, fiindcă ideea cărții este, până la urmă, faptul că în dating și iubire e vorba tocmai despre asta: să-ți îngădui să fii impresionat, atât emoțional, cât și fizic.

Am terminat cartea în mai puțin de trei luni. O bună parte din ea am scris-o în camere de hotel și mici apartamente din întreaga Europă: întâi la Londra, apoi la Bristol, Praga și Sankt Petersburg, pentru a o încheia la Budapesta.

Prima versiune a cărții a fost lungă și dezlănătă: 366 de pagini, cu cel puțin tot atâtea greșeli de tipar, greșeli gramaticale și digresiuni inutile. La vremea respectivă, aspirațiile mele erau destul de prozaice. Voiam să pot câștiga niște bani online, fără să fiu obligat să mă aflu fizic într-un loc anume, fiindcă, după aproape patru ani de călătorit fără întrerupere pentru ședințe de coaching, eram cam epuizat.

Dar voiam și să-mi fac ideile cunoscute în lume, cu speranța de a lăsa o amprentă pe industria de sfaturi

pentru dating, deoarece la vremea aceea simțeam că ce aveam eu de spus era destul de diferit de marea majoritate a sfaturilor toxice pentru „agățat“ date bărbaților.

Cartea a apărut pe 5 iulie 2011. Am publicat-o pe cont propriu atât pe Amazon, cât și pe site-ul meu web. În prima lună s-a vândut în doar câteva sute de exemplare — majoritatea cumpărătorilor era alcătuită din cititori ai blogului meu și foști clienți de-ai mei. Mulți dintre ei mi-au semnalat greșelile din ea și m-au ajutat s-o ameliores pe parcursul următoarelor săptămâni, iar la scurt timp după au apărut câteva mici update-uri. În toamna aceluși an, eram mulțumit că apăruse și că plăcea oamenilor, iar în scurtă vreme m-am apucat de alte proiecte.

Dar lunile treceau și cartea a început să aibă o viață proprie. Fără marketing, fără publicitate, fără promovare și cu o copertă de rahat, pe care o făcusem eu în Photoshop, vânzarea ei creștea exponențial de la lună la lună. Era ca un virus intelectual care infecta mințile unor oameni, care infectau apoi la rândul lor alte minți: bărbații recomandau cartea amicilor lor, după care acești amici o recomandau amicilor lor și, în curând, amicii amicilor lor o cumpărau pentru frații și verii lor sau chiar pentru tații și unchii lor proaspăt divorțați. În scurt timp, a ajuns atât de frecvent recomandată pe site-uri și forumuri, încât am început să primesc e-mailuri care-mi cereau să nu mai trimit spamuri. Dar nu trimiteam niciun spam. Nu făceam nimic. Cititorii mei făceau asta.

Pe la începutul anului 2012, am constatat, plăcut surprins, că puteam trăi din veniturile mele de autor. Am renunțat așadar la coaching și m-am concentrat

exclusiv pe scris. În vara aceluiași an, am revizuit pentru prima oară cu adevărat cartea. Am plătit un designer care să creeze o copertă adevărată. Am tăiat vreo 50 de pagini mai pedante și redundante. Am simplificat termenii și teoriile și am încercat s-o fac mai pe placul cititorilor. În august 2012, a apărut ceea ce eu consider a fi prima ediție „profesionistă“ a *Artei subtile a seducției*.

Apoi a ajuns să fie, ani la rând, cel mai bine vândută carte cu sfaturi de dating pentru bărbați, chiar mai bine vândută decât niște bestselleruri precum *The Game* al lui Neil Strauss și *The Mystery Method* al lui Erik von Markovik, uneori chiar mai bine vândută decât majoritatea cărților cu sfaturi de dating pentru femei, ceea ce constituie un lucru nemaiauzit în această industrie. Pe Amazon a fost un bestseller constant în categoria ei și a ajuns chiar în faza în care multe forumuri și site-uri populare despre dating pentru bărbați o menționează la rubrica lor de întrebări frecvente sau pe sidebar-ul lor: „Citiți cartea asta înainte de a pune vreo întrebare“.

Prin 2013 am avut sentimentul că terminasem cu cartea. Eram gata să merg mai departe. Mă pregăteam să-mi relansez site-ul și să încep să scriu articole pentru ambele genuri, pe subiecte variind de la psihologia personală la efectele culturale ale smartphone-urilor și newsfeed-urilor. Aveam de gând să mă despart definitiv de sfaturile pentru dating.

Pe parcursul următorilor doi ani, popularitatea site-ului meu a explodat. Peste 20 de milioane de oameni l-au accesat doar în 2015. Dar, în tot acest timp, *Arta subtilă a seducției* a continuat să existe undeva în fundal.

A continuat să-mi amintească de unde veneam, precum și cât de bine procedasem asumându-mi un risc calculat și așteptând să văd unde mă va conduce.

Fiindcă, deși lumea nu e conștientă acum de acest lucru, *Arta subtilă a seducției* a reprezentat la apariția ei un risc enorm.

Pe atunci, în 2011, puține sfaturi pentru dating ori relații vorbeau despre sinceritatea brută, despre acceptarea respingerii sau chiar despre polarizarea oamenilor în scopul obținerii unor reacții negative. Pentru majoritatea bărbaților, „vulnerabilitate“ era un cuvânt vulgar și orice nu te făcea să te culci cât mai curând cu o femeie era frecvent considerat lipsit de sens sau, mai rău chiar, „beta“.

Și Doamne ferește să vorbești despre emoții sau traume ori sentimentul de insuficiență! Gen, cine dracu' ar vrea să audă despre așa ceva, blegule? Atacă problema, frate!

Dar eu știam de la sutele de bărbați de pe întregul glob cu care lucrasem că majoritatea problemelor lor nu prea aveau de-a face cu „să știi ce să spui“ sau cu tacticile care le fac pe femei să se culce cât mai repede cu ei. Marea majoritate a problemelor acestor bărbați era de natură emoțională. Erau probleme înrădăcinate într-o profundă incapacitate de a trăi intimitatea. Erau născute dintr-o percepție de sine irațional de negativă, din cauza faptului că toată viața lor se simțiseră inferiori și insuficienți în prezența femeilor. Erau probleme ale unor bărbați care se temeau să privească realitatea în față și să continue să zâmbească.

Când am scris aceste pagini, am știut că ele fie vor remodela mare parte din industrie, fie vor dispărea curând din lista de vânzări de pe Amazon și, în curând, va trebui să-mi caut o slujbă de opt ore.

Dar astăzi sunt bucuros să pot spune că industria sfaturilor de dating pentru bărbați mi-a urmat în mare parte exemplul și acum ridică în slăvi virtuți precum exprimarea sinceră, implicarea personală, găsirea curajului și încrederii prin recunoașterea vulnerabilității, pentru a deveni realmente un bărbat mai bun, nu doar pentru a părea că ești mai bun.

Uneori primesc e-mailuri de la cititori care-mi trimit videoclipuri sau texte de la alte companii de consiliere în dating sau de la alți specialiști în coaching care acum cinci ani erau niște fraieri, se îmbrăcau ridicol și dădeau „sfaturi“ de genul să-ți vânturi scula în public și să urla tâmpenii la adresa femeilor. Acum, mulți dintre acești bărbați predică virtuțile unui mod de viață sincer și ale respectului față de dorințele femeilor, dar și față de ale tale. Cititorii mă întreabă deseori: „Tipul ăsta te copiază, nu te enervează?“. Nu, chiar nu mă enervează. Mă bucură și mă face să mă simt mândru.

Eu m-am născut în Texas, și acolo avem tendința să fim cam guralivi când e vorba despre noi (dacă vă imaginați că stau pe verandă cu o pușcă în brațe și beau o doză de bere ieftină, să știți că, într-adevăr, așa mă simt scriind toate acestea), drept care am să scurtez vorba și am să vă răspund la întrebarea pe care probabil v-o puneți: „Care-i faza cu ediția asta revizuită și de ce naiba ai făcut-o?“

De ediția aceasta, cea mai recentă, m-am apucat după ce încheiasem o altă carte, care urma să apară în 2016. Pe când finalizam cartea aceea, am privit înapoi la *Arta subtilă a seducției* și am avut din nou sentimentul că îi trebuia un update, mai ales la nivel de scriitură. De ideile centrale și de sfaturile date în carte sunt în continuare mulțumit. Dar, în cei patru ani de când nu mă mai atinsesem de carte, scriitura mea făcuse niște salturi înainte, iar capacitățile mele explicative se îmbunătățiseră. Așadar am mai periat o dată textul: am limpezit noțiuni, am reformulat sfaturi, pentru a fi mai precise, am scurtat sau eliminat surplusul de prostii. Versiunea aceasta a *Artei subtile a seducției*, pe care o citiți acum, este cea mai limpede, cea mai concisă și, prin urmare, probabil cea mai puternică. Sunt convins de asta.

Pentru cititorii mai vechi, iată o listă a modificărilor:

- Am scos mare parte din Capitolul 1 și am mutat unele secțiuni în alte părți din carte.
- Am reînlocuit „încredere reală“ cu „non-nevoie“ (termenul inițial din prima versiune). Folisisem „încredere reală“ în a doua versiune a cărții, pentru că mi se păruse un termen mai digerabil pentru cititorul mediu. Dar, privind acum înapoi, cred că e doar un termen vag, care te face să te „simți bine“. Mie mi-a plăcut întotdeauna (și majoritatea cititorilor mei continuă să prefere) termenul inițial, născocit de mine: non-nevoie. Acest termen a fost reaşezat la locul lui, însoțit de explicații referitoare la proveniența lui.

- Am înlocuit „încredere falsă“ cu „narcisism“. Este un termen pe care nu l-am mai folosit în edițiile anterioare și pe care îl consider mai precis și mai ușor de înțeles. Deși cred că „încredere falsă“ este o descriere destul de exactă a narcisismului în majoritatea cazurilor.
- Am fost mai explicit când vine vorba de consimțământ, de recunoașterea și reacționarea la sentimentele femeilor și, în general, de tratarea lor ca persoane, nu ca obiecte. Toate acestea au existat întotdeauna implicit în versiunile mai timpurii ale cărții, dar, îngrozit de unele e-mailuri primite de la bărbați și de cum interpretează ei cartea, m-am hotărât să fiu mai explicit. În cartea aceasta este vorba despre oameni care vorbesc și relaționează cu alți oameni, nu despre obținerea unor obiecte sau simboluri de statut.
- Am curățat mare parte din scriitură. Și am făcut în așa fel încât unele secțiuni să fie mai puțin seci. Am mai adăugat puțin umor.
- Am scos vreo 30 de pagini de chestii inutile, digresiuni, explicații repetitive și pasaje lungi și nerelevante.

Dacă ești un cititor nou, nu acorda atenție modificărilor, ci adâncește-te direct în lectură. Dacă ești un cititor mai vechi, primele și ultimele capitole sunt cele care au suferit cele mai multe adăugiri/modificări, în vreme ce Capitolul 8 (anterior 9) este cel pe care l-am scurtat cel mai mult.

În cele din urmă, deși cartea de față se înscrie într-o categorie pe care cei mai mulți o consideră o glumă, sunt incredibil de mândru de ea. Nu doar că mi-a permis să fac o carieră din ceea ce-mi place, dar am sentimentul că mi-a întrecut cu ușurință cele mai trăsnete aspirații avute în momentul când am scris-o. Cele mai multe cărți mor după vreo doi ani, dar *Arta subtilă a seducției* își vede în continuare de drumul ei, rezilientă, polarizantă și vulnerabilă ca întotdeauna, lăsând în urma ei schimbări în viețile bărbaților.

Sau, cel puțin, asta-mi place mie să cred.

Iar pentru cea mai mare parte din acest succes vă mulțumesc vouă, cititorilor, care ați recomandat-o prietenilor sau pe site-uri, care ați cumpărat câte cinci exemplare și le-ați dăruit cunoștințelor și rudelor. Fără entuziasmul și susținerea voastră pentru ideile din carte, mai ales la început, ele s-ar fi pierdut probabil în haznaua cărților eșuate, scoase pe Amazon în ediție proprie. Așadar, vouă vă mulțumesc.

Mark Manson
28 decembrie 2015

O scurtă notă pentru cititoarele și cititorii LGBT

Popularitatea *Artei subtile a seducției* a atras atenția unui număr de persoane pentru care cartea nu fusese inițial concepută și scrisă. Un număr de femei single, precum și de persoane gay, lesbiene, bisexuale și trans mi-au scris de-a lungul anilor pe e-mail, întrebându-mă dacă ideile din carte se referă și la ele.

La început, am fost surprins. Iar ce m-a surprins cel mai mult a fost faptul că, revăzând ideile din carte, mi-am dat seama că răspunsul era un „da” apăsător: ele se referă la oricine. Dar cu câteva rezerve.

Principiile centrale ale cărții — non-nevoia (Capitolul 1), vulnerabilitatea (Capitolele 2–3), necondiționabilitatea (Capitolul 3), polarizarea și respingerea (Capitolele 4–6), aspectele demografice (Capitolul 7), învingerea rușinii și anxietății (Capitolele 9–10) și intențiile (Capitolul 11) — se referă la toate ființele umane, indiferent de genul, orientarea, organele lor genitale sau orice altceva.

Secțiunile din carte care nu se aplică tuturor persoanelor sunt unele exemple și particularizări ale acestor principii centrale. De pildă, în majoritatea culturilor se așteaptă ca bărbații să aibă inițiativa în aproape toate fazele procesului de curtare, prin urmare, anxietățile

lor (Capitolele 9–10), dificultățile ridicate de vulnerabilitatea lor (Capitolul 3) etc. se prezintă puțin altfel decât la o femeie hetero sau la o persoană de altă orientare.

Atât timp cât rețineți acest lucru pe parcursul lecturii și încercați să aplicați principiile centrale la propria voastră situație de dating, nu e nicio problemă. Femeile, la fel ca bărbații, trebuie să polarizeze. Bărbații gay trebuie să lucreze și ei la nevoia și vulnerabilitatea lor. Lesbienele trebuie să învețe și ele să țină cont de intențiile din spatele comunicării lor, mai degrabă decât de comunicarea însăși. Dar, fiind o carte scrisă inițial pentru bărbați hetero, exemplele și sfaturile specifice se referă la situațiile lor.

Unele cititoare mi-au cerut să scriu o versiune feminină a *Artei subtile a seducției* și s-ar putea să fac asta într-o bună zi. Dar, între timp, asta-i tot ce avem.

Ca remarcă finală, singurele capitole pe care consider că le-am scris în primul rând pentru situația bărbatului hetero sunt Capitolele 8 și 14. Alți cititori/alte cititoare vor considera aceste capitole cel mai puțin relevante. Introducerea (care începe pe pagina următoare) se adresează și ea, în mare parte, bărbaților hetero și tratează masculinitatea vremurilor moderne. Așadar, nu ezitați să săriți peste ea și să treceți direct la Capitolul 1.

Introducere: Mișcarea

În lumea noastră postindustrială, postfeministă, nu mai este la fel de clar ca înainte ce este un bărbat sau ce ar trebui el să fie. Cu secole în urmă, datoria unui bărbat era să fie puternic și să protejeze. Cu decenii în urmă, să muncească și să aducă bani în casă. Dar acum? Nu prea mai suntem siguri. Noi suntem fie prima, fie a doua generație de bărbați care a crescut fără o definiție clară a ceea ce ar trebui să fie rolurile noastre sociale și fără un model a ceea ce înseamnă să fim bărbați puternici și atrăgători.

Scopul acestei cărți este să ofere un astfel de model, să descrie cum arată un bărbat atrăgător, integru și matur în secolul XXI. Asta înseamnă să depășim modelul de protector și finanțator al familiei, de forță și stoicism, pentru a deveni mai buni și mai mari, mai admirabili și mai dezirabili.

Acum zece ani, când am început eu să-i ajut pe bărbați să-și îmbunătățească relațiile cu femeile, habar n-aveam în ce labirint de informație și îmbunătățire de sine pătrundeam, atât pentru mine, cât și pentru alții. La vremea aceea, când venea vorba de dating, problemele mele erau ce băuturi aveau preț redus joia seara și cu care dintre cele cinci Jenne din telefonul meu mă întâlneam cu un weekend înainte.

Abia când am început să încerc să-i aduc și pe *alți bărbați* în faza în care să aibă cinci Jenne în telefon am întrezărit cât de profundă și subdezvoltată e lumea emoțională și sexuală a majorității bărbaților și cât de dificil este să-i determini să-și lărgescă acea lume.

N-am să mint: privind în urmă, pare simplu acum, prin comparație, să mă aduc pe *mine* în faza aceea. În perioada când m-am maturizat, am fost întotdeauna un tip destul de obișnuit, care nu prea aveam noroc cu fetele.

Apoi, în 2005, după ce prima mea iubire m-a înșelat și m-a părăsit, am fost distrus emoțional și ușor traumatizat. Am devenit aproape obsedat. Simțeam o nevoie disperată de recunoaștere și afecțiune din partea femeilor și petreceam exagerat de mult timp, mult mai mult decât majoritatea bărbaților, umblând după acea recunoaștere și afecțiune. Am ajuns să supracompensez și, curând, eram pornit să mă culc cu toate femeile din regiunea Boston care mă lăsau în preajma lor.

Faza asta a durat ceva mai mult de trei ani.

Nu aveam un plan sofisticat. De fapt, am citit vreo două cărți cu replici și tehnici de agățat și am cutreierat barurile câte 4-5 seri pe săptămână, abordând, flirtând și eșuând, insistând, băjbâind și făcând sex, de-a lungul a 36 de splendide luni de experimentare.

Pierdusem orice măsură. Dar a fost o perioadă de creștere, o perioadă formatoare.

Dar, după doi ani și câteva zeci de femei, s-au petrecut două lucruri. Unu, am început să-mi dau seama că sexul dezlănțuit și în stare de ebrietate era amuzant,