

DUANA WELCH



Prawdziwa

*mitość*

10 kroków do trwałego związku

sensus

Tytuł oryginału: Love Factually: 10 Proven Steps from I Wish to I Do

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-4348-1

Love Factually © 2015 Duana C. Welch, Ph.D. First published by LoveScience Media, [www.LoveScienceMedia.com](http://www.LoveScienceMedia.com) All rights reserved. Arranged through Sylvia Hayse Literary Agency, LLC, Oregon, USA and Livia Stoia Agency, Romania.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Polish edition copyright © 2018 by Helion SA  
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/pramil>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# Spis treści

<b>Wstęp .....</b>	<b>11</b>
--------------------	-----------

<b>0 nie, tylko nie »kolejne« wzbogacające doświadczenie! .....</b>	<b>11</b>
---	-----------

Praca, która daje efekty .....	12
Nareszcie moment objawienia .....	15
Skąd pomysł na tę książkę? .....	16
Kim jesteś? .....	17
Co zawiera ta książka? 10 kroków do trwałego związku .....	18

## **Rozdział 1. Czy znalezienie miłości to tylko kwestia szczęścia?**

<b>Odrzuć mity, które Cię blokują .....</b>	<b>23</b>
---	-----------

Szkodliwy mit nr 1: „Znalezienie miłości i utrzymanie partnera przy sobie to coś, co przytrafia się tylko garstce szczęściarzy” .....	24
Szkodliwy mit nr 2: „Zanim będziesz mógł być szczęśliwy z drugą osobą, musisz poczuć się szczęśliwy sam ze sobą” .....	29
Szkodliwy mit nr 3: „Miłość przychodzi tylko wtedy, gdy nie szukasz” ...	30
Szkodliwy mit nr 4: „Nie zastuję na czyjąś miłość” .....	33
Zmierzenie się z tym przekonaniem — wyjście ze stanu dwuznaczności dzięki zauważaniu i przekierowywaniu .....	38

## **Rozdział 2. Twoje odbicie w lustrze**

<b>Zidentyfikuj najważniejsze cechy Twojego potencjalnego partnera .....</b>	<b>43</b>
--	-----------

Sporządzenie listy z pożądanymi cechami partnera i dwukrotne jej sprawdzenie .....	44
Skąd masz wiedzieć, jakie są Twoje standardy — zbyt niskie, zbyt wysokie, w sam raz? .....	47
Dwa standardy, które każdy musi mieć na swojej liście: życzliwość i szacunek .....	51
Co zrobić z listą, gdy będzie już gotowa? .....	56

### **Rozdział 3. Dobrzy kochankowie stawiają granice**

<b>Pokochaj siebie, żeby dać sobie szansę na udany związek .....</b>	<b>63</b>
Bądź idealnym partnerem — pokochaj siebie .....	63
Kluczowe cechy charakteru, czyli kim być i kogo szukać .....	68
Znalezienie właściwej osoby, czyli przejrzanie listy ponownie .....	70

### **Rozdział 4. Gierki psychologiczne**

<b>Zrozumienie randkującego umysłu .....</b>	<b>81</b>
Przyspieszony kurs psychologii ewolucyjnej .....	83
Wojna płci .....	86
Czego pragną kobiety? Zdolności do zapewnienia bytu i ochrony oraz chęci, by to robić .....	89
Czego pragną mężczyźni, część 1. Płodność .....	96

### **Rozdział 5. Jeszcze nigdy nie wyprodukowano perfum o nazwie „Desperacja”**

<b>Bądź trudna do zdobycia .....</b>	<b>101</b>
Czego pragną mężczyźni, część 2. Wierność .....	102
Co oznacza być trudną do zdobycia? Niedostępność .....	119
Czego nie oznacza bycie trudną do zdobycia? Bycia żoną .....	120

### **Rozdział 6. W zatłoczonej sali**

<b>Szukaj tam, gdzie znajdziesz .....</b>	<b>125</b>
Zastosuj plan „znajomi i rodzina” .....	126
Trzy sposoby na wdrożenie planu „znajomi i rodzina” .....	127
Wykorzystaj prawo bliskości .....	130
Znajdź swoją przyszłość w przeszłości .....	133
Zarzuć sieć — internetową .....	138

### **Rozdział 7. Nareszcie się spotkacie**

<b>Nie zepsuj tej randki .....</b>	<b>147</b>
Bądź zwięzły — dzięki temu druga osoba poczuje niedosyt .....	150
Postaw na dobrą zabawę — dzięki temu wywołasz miłe skojarzenia ...	153
Bądź troskliwy — zaplanuj randkę tak, aby zadowolić drugą osobę .....	155
Bądź ciekawy — okaż zainteresowanie, żeby druga osoba zainteresowała się Tobą .....	157
Okaż pozytywne nastawienie — zaprezentuj się z najlepszej strony .....	160
Bądź uczciwy — ujawnij wrażliwe informacje na swój temat, gdy nadejdzie odpowiednia pora .....	162

## **Rozdział 8. Zerwanie bez załamania nerwowego**

### **Zakończenie związku z niewłaściwą osobą, żeby otworzyć się na tę właściwą .... 169**

Ból i strach, czyli dlaczego tak trudno jest z kimś zerwać .....	169
Omijanie osób z kategorii „lepsze to niż nic”, czyli dlaczego ta nazwa jest myląca .....	171
Powiedz „nie” przyjaźni z partnerem lepszym niż nic .....	174
Zerwanie z nałogiem poprzez całkowite odstawienie .....	176
Najlepszy moment na zerwanie — pięć oznak wskazujących na to, że czas zakończyć związek .....	177
Eksperymenty, które pomogą Ci podjąć decyzję o rozstaniu .....	183
Dwa sposoby na to, żeby powiedzieć „nie” .....	185
Odrzucenie propozycji spotkania .....	186
Zerwanie z partnerem .....	187

## **Rozdział 9. Droga do ołtarza**

### **Jak uzyskać ostateczną deklarację? ..... 193**

Darmowe mleko i krowa? Mężczyźni, kobiety i poważne deklaracje .....	193
Mieszkanie razem bez ślubu — czy to jest rozwiązanie dla Ciebie? .....	198
Mieszkanie razem bez ślubu — fakty i mity .....	201
Pierścienek zaręczynowy, czyli zdystansowanie się od partnera, żeby zrozumiał, czego pragnie .....	204
Historia Helen i jej pierścienka zaręczynowego .....	209

## **Rozdział 10. Postępy, a nie perfekcjonizm**

### **Postaw na wytrwałość, nadzieję i odwagę! ..... 215**

Nigdy się nie poddawaj .....	217
Zrezygnuj z perfekcjonizmu .....	217
Nie daj się zniechęcić .....	219
Kontynuuj poszukiwania pomimo strachu .....	221
Uporaj się z żalem .....	224

### **Podziękowania ..... 233**

### **Polecane książki ..... 237**

### **O autorce ..... 241**

### **Przypisy końcowe ..... 243**



## Gierki psychologiczne Zrozumienie randkującego umysłu

„Miłość to pole bitwy”

— Pat Benatar

Zawsze fascynowały mnie ludzkie schematy myślenia i zachowania. Już jako dziecko lubiłam przeglądać w gazecie ogłoszenia matrymonialne. Wiele z nich zawierało zastrzeżenie „żadnych gier”. Zastanawiałam się, dlaczego dorośli są tacy nudni. Ja uwielbiałam gry. Dlaczego oni tego nie lubili?

*Odpowiedź brzmi: im chodziło o rytuał szukania partnera, w którym mężczyźni chwają się swoim statusem, siłą i zdolnością przetrwania, a kobiety prezentują się jako płodne i wierne partnerki. Tak jak ptaki nie bawią się w gierki podczas zalotów, tak samo nie robią tego mężczyźni i kobiety. Tańce i stroszenie piórek mogą się wydawać głupawe i bezcelowe, ale nasz rytuał szukania partnera wygląda tak samo. Wszystko to odbywa się całkowicie na poważnie.*

Mam wrażenie, że od czasów mojego dzieciństwa nic się nie zmieniło. Weźmy na przykład ten list od Kipa:

„Spotkałem się z Lanie kilka razy. Nagle zobaczyłem ją w mieście z innym facetem. Byłem wściekły, a jednocześnie zaintrygowany jeszcze bardziej niż dotąd, więc poszedłem z kilkoma koleżankami do miejsca, w którym ona mogła mnie zobaczyć. Ostatecznie ten pomysł obrócił się przeciwko mnie. Teraz ona jest na mnie wściekła, mówi, że sobie z nią pogrywam, i wysłała mi wiadomości, z których bije złość. Zanim to wszystko się wydarzyło, zaprosiła mnie na weekend do swojej rodziny i żałowała, że nie mogę pojechać. Nigdy nie czułem do nikogo tego, co czuję do niej. Nie chcę się spotykać z nikim innym. Jeżeli jest chociaż trochę mną zainteresowana, chcę, żeby nam się udało, ale nie mam pojęcia, co ona do mnie czuje, a nie chcę zachowywać się jak natręt. Jestem skołowany i potrzebuję twojej porady”.

Chociaż Kip i ja nie jesteśmy tej samej płci, doskonale jestem w stanie wczuć się w jego położenie. Kiedy ja poszukiwałam miłości, byłam tak samo zszokowana tym ludzkim tańcem godowym jak wszystkie wcześniejsze pokolenia. Jak wiesz ze wstępu, działałam bardzo chaotycznie. Narzucałam się mężczyznom, którzy mi się podobali, i unikałam tych, którym ja się podobałam. W międzyczasie zostałam porzucona przez mężczyzn, których mogłabym pokochać — i usłyszałam propozycję małżeństwa od tych, z którymi nie chciałam się wiązać. Wiedziałam, że coś jest nie tak.

Czy to ze mną był problem, czy z nimi? A może tak po prostu wygląda ludzka psychologia szukania partnera? Czy mogłam coś z tym zrobić?

Chociaż zarówno kobiety, jak i mężczyźni wyznają podobne wartości w kwestii długotrwałych związków, brakuje mi naukowego terminu, który oznaczałby „błąd polegający na przekonaniu, że przedstawiciele płci przeciwnej mają taką samą psychologię szukania partnera jak my”. Istnieje mnóstwo naukowych dowodów z całego świata, że psychologia ta jest różna u każdej z płci. Wielu ludzi popełnia ten błąd, płacąc za to wysoką cenę. Stwórzmy więc ten termin: partnerocentryzm.

*Antidotum na partnerocentryzm jest uświadomienie sobie istnienia dwóch różnych psychologii — mężczyzny i kobiety — i zrozumienie ich. Potem wystarczy wysłać właściwe sygnały tym, którzy nas interesują, tak aby mogli się w nas zakochać.*

\*\*\*

*Według psychologa ewolucyjnego doktora Davida Bussa<sup>1</sup>, aby zrozumieć psychologię szukania partnera, która jest taka sama u większości ludzi na całym świecie — heteroseksualnych i homoseksualnych — a także uświadomić sobie, dlaczego wywołuje ona tyle konfliktów, **musimy odbyć podróż w czasie.***

Wyobraź sobie, że jesteś na obozie przetrwania. Warunki życia są tutaj prymitywne. Codziennie rano po przebudzeniu musisz wyjść z namiotu, znaleźć miejsce, w którym będziesz mógł opróżnić pęcherz, i skombinować sobie jakieś jedzenie. Nie przywozisz ze sobą czystej wody, więc musisz sam jej poszukać. Jesteś tu razem z większą grupą i wszyscy nawzajem sobie pomagacie. Po całym dniu spędzonym w trybie walki o przetrwanie z przyjemnością siadasz przy ognisku i słuchasz opowieści znajomych, a potem wślizgujesz się do śpiwora i natychmiast zasypiasz.

A teraz wyobraź sobie, że taki obóz to Twój permanentny stan. Nigdy nie poczujesz przyjemności z kąpieli pod prysznicem, nigdy nie wyśpisz się



na czystym prześcieradle (ani nawet na brudnym), nie będziesz mieć możliwości użycia sprayu na owady ani skorzystania z telefonu komórkowego, ani nawet schronienia się pod czymś innym niż nawis skalny albo namiot uszyty ze skór zwierząt. Nie pójdziesz do sklepu spożywczego, nie kupisz mleka modyfikowanego dla dziecka i nie będziesz mógł korzystać z innych dobrodziejstw cywilizacji, takich jak szpitale, prezerwatywy, antydepresanty czy antybiotyki.

Czasami jesteś bardzo głodny. Zewsząd czyha na Ciebie niebezpieczeństwo — od mikrobow i drapieżników po innych ludzi. Gwałty są na porządku dziennym, bo nie ma żadnego prawa, które chroniłoby kobiety przed agresją i pożądaniem mężczyzn. Nie ma również żadnych przepisów chroniących mężczyzn przed bardziej agresywnymi osobnikami. Twoja czaszka jest grubsza niż czaszka dzisiejszych ludzi, ponieważ musi chronić Twój mózg w przypadku napaści<sup>2</sup>.

*Jesteś jednym z ludzi, którzy żyli ponad 45 000 lat temu. Wszystko, co robisz, żeby przetrwać, stanie się częścią psychologii, którą ludzkość będzie w sobie nosić przez następne tysiące lat.*

## Przyspieszony kurs psychologii ewolucyjnej

Kimkolwiek jesteś — mężczyzną, kobietą, salamandrą czy amebą — Twój kod genetyczny motywuje Cię do **rozwiązywania dwóch problemów**: przetrwania na tyle długo, żeby się rozmnożyć, i przekazania swoich genów dalej. Jeżeli jesteś człowiekiem, dostajesz dodatkowe punkty, jeśli zdołasz przeżyć tak długo, by wychować swoje potomstwo. Ponieważ ludzkie dzieci potrzebują ciągłej opieki przez długi czas, dzieci żyjących rodziców mają większe szanse na to, żeby przetrwać i również się rozmnożyć.

Bez względu na to, kim jesteś — mężczyzną, kobietą, salamandrą czy amebą — wszystko, co robili Twoi przodkowie, aby rozwiązać te problemy, było przekazywane z pokolenia na pokolenie, i na następne, i na następne, i tak dalej... Aż do Ciebie.

Ewolucja mówi, że *zawsze gdy dzieje się coś, co rozwiązuje problemy danego stworzenia związane z przetrwaniem i rozmnażaniem się, ta cecha jest przekazywana na następne pokolenia*. Nie jest to świadomy proces. Po prostu każdy organizm ma uruchomiony w tle program, który zarządza całym jego życiem, będący dziedzictwem po przodkach.

\*\*\*

Załóżmy na przykład, że jesteś kozłem i żyjesz w dawnej przeszłości. Tak się złożyło, że jesteś jednym z pierwszych osobników posiadających poroże. Obok Ciebie żyją osobniki z innymi mutacjami, takimi jak dwie głowy albo trzy przednie nogi, ale te nie pomagają im w przetrwaniu ani rozmnażaniu się, dlatego szybko znikają z puli genów. Co roku w porze godowej wyrasta Ci poroże, a inne samce go nie mają. Wszyscy wiemy, w jaki sposób poroże pomaga w przekazywaniu genów: ułatwia walkę o samice. Masz wziąć udział w walce na noże, a Ty jako jedyny posiadasz nóż. Wygrywasz! Twoi synowie też wygrają.

To nie był Twój świadomy plan, panie Kozle. Ale ponieważ zdobyłeś przewagę, przekazujesz więcej genów niż samce bez poroża. A ponieważ Twoi synowie mają tę samą korzystną cechę, przekazują więcej swoich genów niż inne kozły. Proces ten trwał miliony lat, a dzisiaj jesteś ojcem wszystkich kozłów na całym świecie. Poroże stało się uniwersalną cechą Twojego gatunku.

Większość ludzi nie ma problemów ze zrozumieniem tego procesu. Trudność sprawia im dopiero zrozumienie faktu, że **myśli, pragnienia, emocje i zachowanie również zostały nam przekazane w genach.**

Po dziadku i babci nie odziedziczyliśmy tylko brązowych oczu i srebrnej zastawy, lecz również ich sposób myślenia — ich psychologię, którą nosimy ze sobą jak bagaż. A oni dostali to od swoich przodków, którzy żyli w czasach, gdy ludzie musieli się ukrywać przed mastodontami. *Twoja psychologia szukania partnera nie różni się znacząco od tej, która cechowała prawdziwego człowieka żyjącego w jaskini. Moja również.*

\*\*\*

*Przez większość czasu mężczyźni i kobiety rozwiązywali swoje problemy związane z przetrwaniem i rozmnażaniem się w taki sam sposób.*

Oto przykład: zarówno chłopcy, jak i dziewczęta mogli zostać skrzywdzeni przez nieznaną albo stać się czymś obiadem, gdy odeszli za daleko od swojej rodziny. Dzieci, które bały się nieznaną i ciemności, miały przewagę nad tymi, które nie odczuwały takiego strachu. Dzisiaj ośmiomiesięczne niemowlęta na całym świecie mają te same lęki. To właśnie ta psychologia ratowała dzieci tysiące lat temu.

Mężczyźni i kobiety, którzy preferowali życzliwych, lojalnych, kochających i inteligentnych partnerów, pozostawili po sobie więcej żywego potomstwa niż ci, których nie obchodziło, czy ktoś się nad nimi znęca, zdradza ich

bądź też nie ma dość inteligencji, by upolować zwierzynę, wyszukać i zebrać jadalne rośliny albo wychować dzieci. Jak przeczytałeś w rozdziale 3., te cztery cechy są obecnie uznawane za warunek konieczny, jaki musi spełniać życiowy partner pod każdą szerokością geograficzną.

Chcesz innego przykładu? W czasach prehistorycznych ludzie mieli trudności ze zdobyciem pożywienia. Ci, którzy preferowali tłustą i słodką żywność, a także czerpali przyjemność z samego procesu jedzenia, dostarczali swoim organizmom wystarczająco dużo kalorii, żeby przetrwać i stać się naszymi przodkami. Ta zasada również dotyczy obu płci.

W ten sposób dochodzimy do ciekawego zagadnienia. *Zmiany ewolucyjne zazwyczaj zachodzą bardzo powoli i trwają tysiące, a nawet miliony lat. Natomiast kultura może się zmienić w mgnieniu oka.*

\*\*\*

*Dlatego pod pewnymi względami nasi przodkowie przekazali nam psychologię, która jest odpowiednia dla jaskiniowców, ale już niekoniecznie dla współczesnego społeczeństwa. Dzisiaj preferowanie tłustych i słodkich posiłków (podobnie jak przejadanie się) zabija miliony ludzi, wywołując epidemię prze-wlekłych, często śmiertelnych schorzeń, takich jak cukrzyca typu 2 czy choroba serca.*

\*\*\*

**To prądawne myślenie miesza nam również w głowie, gdy szukamy partnera.** Psychologia szukania partnera jest w dużej mierze nieświadoma, przez co ma nad nami dużą kontrolę i może być przyczyną naszego cierpienia. Dlatego chcę, abyś stał się jej świadomy: dzięki temu zyskasz większą kontrolę nad własnym zachowaniem, lepiej zrozumiesz, dlaczego osoby, które Cię pociągają, robią to, co robią, a także poznasz nowe sposoby na zdobycie miłości i uchronienie się przed złamanym sercem.

Sprawę jeszcze bardziej komplikuje fakt, że prądawne myślenie mężczyzn i kobiet różni się w wielu ważnych kwestiach. Chociaż obie płci tak samo nauczyły się bać się ciemności i lubić słodyczne, wiele innych cech — zwłaszcza tych związanych z życiem uczuciowym — jest typowych dla danej płci. Jeżeli połączyć ten fakt z naszym błędnym partnerocentrowym przekonaniem, że płeć przeciwna myśli tak jak my i pragnie tego, co my, nietrudno zrozumieć, dlaczego droga do wymarzonej miłości przypomina pole minowe.

## Wojna płci

Od lat 60. ubiegłego wieku popularyzowana jest teoria, że mężczyźni i kobiety są tacy sami, a jedyne, co ich różni, to wygląd narządów płciowych. Rewolucja seksualna wpłynęła na poprawę jakości życia w pewnych obszarach. Bardzo mnie cieszy wolność kobiet, które mogą decydować o własnym życiu, zdobyć świetne wykształcenie i robić ekscytującą karierę, a nie tylko wychowywać dzieci. Ja sama zrobiłam doktorat, co nie byłoby prawdopodobnie możliwe, gdybym urodziła się zaledwie jedno pokolenie wcześniej. Mam jedno upragnione dziecko, a nie dziesięciuro, które kochałabym bardziej lub mniej. Musisz jednak wiedzieć jedno: mężczyźni i kobiety znacząco się różnią pod względem psychologii szukania partnera.

*Obecnie trwa wojna płci. Nie zaczęła się ona jednak niedawno.* Jej początki sięgają czasów prehistorycznych. Biologia zmusiła mężczyzn i kobiety do szukania różnych rozwiązań konkretnych problemów związanych z przetrwaniem i rozmnażaniem się. Być może wydaje Ci się, że te rozwiązania w dzisiejszych czasach utraciły swój sens — i do pewnego stopnia możesz mieć rację. Jednak wciąż odgrywają one kluczową rolę w czymś, co nazywamy rytuałem dobierania partnera.

## Zacznijmy od jajeczek i plemników

Dla stworzenia nowego życia są one równie ważne — aby mogło zostać poczęte dziecko, potrzebne jest i jajeczko, i plemnik. Ale ich cena jest różna.

W czasie gdy piszę ten akapit, mężczyźni na całym świecie produkują wystarczająco dużo plemników, żeby zaludnić miasto mniej więcej milionem mieszkańców<sup>3</sup>. Mężczyzna zaczyna produkować spermę w oszałamiającym tempie od chwili wejścia w okres dojrzewania, a jego fabryka działa aż do końca życia. Plemniki są tanie.

Jeżeli jednak jesteś kobietą, nie produkujesz żadnych jajeczek w momencie, gdy piszę ten akapit. Prawdę mówiąc, nie robisz tego przez cały okres pisania przeze mnie tej książki. W ciągu całego Twojego życia w Twoim ciele dojrzewa około 400 jajeczek — zazwyczaj jedno miesięcznie, jeśli nie jesteś w ciąży ani nie karmisz piersią. Urodziłaś się z całym materiałem genetycznym, jaki kiedykolwiek będziesz mieć, potrzebnym do stworzenia nowego życia. Jajeczka są drogie.

Przyjrzyjmy się wynikom badania, którego celem było sprawdzenie, kto się zgodzi na seks z nieznanym. Na Uniwersytecie stanowym Florydy, a później również w college'u w Londynie atrakcyjni aktorzy i aktorki pod-

chodzili do przedstawicieli płci przeciwnej z odważną propozycją: „Zwróciłem (zwróciłam) na ciebie uwagę. Bardzo mi się podobasz. Co powiesz na to, żebyśmy dzisiaj poszli razem do łóżka?”<sup>4</sup>.

Przedstawiciele której płci byli bardziej chętni do zaakceptowania oferty szybkiego numerku? Jak myślisz, ilu mężczyzn zgodziło się na tę propozycję? A ile kobiet?

Oto odpowiedź: trzech na czterech mężczyzn odpowiedziało „dobrze”, ale żadna kobieta nie przyjęła zaproszenia.

Widziałam kilka nagrań z ukrytej kamery z londyńskiego eksperymentu. Dały mi dużo do myślenia. Mężczyźni, którzy zgadzali się na noc z nieznaną, nie podawali żadnych argumentów, natomiast ci, którzy odmówili, zazwyczaj uciekali się do wymówek: „Chętnie, ale jutro mam egzaminy”. Kobiety zazwyczaj odmawiały propozycji bez komentarza, ale gdy dodawały coś od siebie, zazwyczaj były to krytyczne uwagi na temat mężczyzny proponującego wspólną noc: „Czyś ty oszalał?”.

Co oznaczają te wyniki? Rzadkie zasoby są chronione, natomiast wszystko, co jest dostępne w dużych ilościach, jest rozdawane bez żalu. Dlatego mężczyźni są wyraźnie hojniejsi w dzieleniu się swoimi zasobami niż kobiety.

## **Istnieją również inne powody, dla których kobiety nie zgadzają się na seks tak chętnie jak mężczyźni — zastanówmy się nad innym kosztem rozmnażania się**

Wyobraźmy sobie, że Gron spotyka się z Hidą na jedną noc prehistorycznej pasji. Z przyczyn nieznanych obojgu Hida zachodzi w ciążę.

*Jaki koszt poniósł Gron? Cóż, w dzisiejszych czasach mogłoby go to kosztować chorobę przenoszoną drogą płciową, obowiązek płacenia alimentów, proces w sądzie rodzinnym o opiekę nad dzieckiem — albo wszystko naraz. Znam mężczyzn, którym właśnie to się przydarzyło: przygoda na jedną noc zamieniła się w osiemnaście (lub więcej) lat łożenia na dziecko i konieczność prowadzenia rodzicielskich negocjacji z kimś, kogo mieli nadzieję już nigdy więcej nie spotkać.*

Wtedy jednak, w czasach prehistorycznych, Gron ryzykował prawdopodobnie tylko kilka minut zabawy (albo jeszcze mniej, jeśli był nieudacznikiem w tych sprawach)<sup>5</sup>. Jeżeli ojciec Hidy nie zmusił go do prehistorycznego ślubu, Gronowi wszystko uszło na sucho — po odbyciu stosunku mógł po prostu odejść.

Seks z przypadkowo napotkaną osobą był dla Grona sposobem na rozsiewanie swoich genów. *Mężczyźni, którzy preferowali przypadkowy seks, płodzili i pozostawiali po sobie więcej dzieci niż ci, którzy byli z natury monogamiści.* Wszystko, co rozwiązuje problem przekazywania własnych genów, stanie się później elementem psychologii szukania partnera. Dlatego w dzisiejszych czasach wizja przygodnego seksu jest dla większości mężczyzn pociągająca, bez względu na to, czy zrealizują tę fantazję, czy nie<sup>6</sup>.

*Doświadczenia Hidy byłyby inne.* Przypominam Ci, że mieszka ona w jaskini, a nie w mieszkaniu własnościowym. Cięża jest obciążona ryzykiem; jeżeli nie doprowadzi do śmierci Hidy, może to zrobić jej rodzina. W niektórych kulturach wciąż jeszcze są dokonywane tzw. „zabójstwa honorowe” — ich pierwotną przyczyną były sytuacje, w których duża rodzina nie była w stanie wykarmić kolejnego niemowlęcia niemającego ojca<sup>7</sup>. Jeżeli Hidzie uda się utrzymać ciężę, nie będzie mogła liczyć na pomoc wykwalifikowanych położnych przy porodzie, dlatego urodzenie dziecka może się dla niej zakończyć śmiercią. Później pojawia się problem jedzenia: przed urodzeniem dziecka i po porodzie Hida jest zbyt duża albo zbyt zajęta trzymaniem niemowlęcia na rękach, żeby samej poszukiwać jedzenia czy je zbierać. Potrzebuje wysokokalorycznego mięsa, które bardzo trudno jest jej zdobyć. Do tego należy jeszcze dodać fakt, że w okresie karmienia piersią — który może trwać całe lata, a nie kilka tygodni lub miesięcy — dziecko potrzebuje około 1300 kalorii dziennie z jej ciała. Nie wolno też zapominać o tym, że dziecko będzie wymagało opieki i ochrony długo po tym, jak Hida skończy je karmić piersią.

\*\*\*

*Rozumiesz już, dlaczego przypadkowy seks jest dla Hidy mniej atrakcyjny niż dla Grona? I dlaczego kobiety w dzisiejszych czasach są bardziej wybredne, dobierając sobie partnerów seksualnych, niż mężczyźni?*

Według doktora Bussa standardy mężczyzn dotyczące partnerek na jedną noc są „luźniejsze”. Zarówno w jego badaniu, jak i w innych badaniach naukowych ankietowani mężczyźni przyznali, że nie mieliby oporu przed uprawianiem seksu z kobietą, która jest pijana, nieświadoma i niepełnosprawna umysłowo<sup>8</sup>.

Jednak dla kobiet przypadkowy seks wcale nie jest taki przypadkowy. W pewnym badaniu prawie połowa kobiet, które zdecydowały się na seks na początku związku, przyznała, że zrobiły to po to, żeby utrzymać partnera

przy sobie<sup>9</sup>. W czasach prehistorycznych ta metoda mogła czasami zadziałać — pradawna wersja małżeństwa z przymusu mogłaby wyglądać tak, że ojciec Hidy przyszedłby do Grona i przekonał go, by ten dołączył do jego, hm, klubu. Kiedy kobiety są proszone o porównanie cech, jakie powinien posiadać ich mąż oraz mężczyzna na jedną noc, większość z nich podaje nieco wyższe standardy — dla tego drugiego! Na przykład facet od przygodnego seksu musi lepiej wyglądać niż partner na całe życie. Okazuje się, że mężczyźni, którzy zdaniem kobiet są najprzystojniejsi, zazwyczaj mają silny układ odpornościowy, który przekazują swoim dzieciom w genach<sup>10</sup>. Wracając do czasów prehistorycznych: gdy kobieta zachodziła w ciążę, musiała zostać z rezultatami/dziećmi na zawsze, dlatego nic dziwnego, że wołała, żeby to ryzyko było warte podjęcia.

\*\*\*

*Czas odbyć podróż powrotną do czasów współczesnych i przekonać się, jak te prehistoryczne siły wpływają dzisiaj na nasze decyzje.*

Skoro już poznałeś swój ewolucyjny elementarz romansowania, przenieśmy się w czasie o 45 tysięcy lat do przodu. Oto czego szukają mężczyźni, a czego kobiety — na całym świecie — u życiowego partnera oraz podpowiedzi, jak wykorzystać tę wiedzę, żeby zdobyć czyjeś serce.

## **Czego pragną kobiety? Zdolności do zapewnienia bytu i ochrony oraz chęci, by to robić**

Jak się przekonaliśmy, kobiety z czasów prehistorycznych, które lekkomyślnie podchodziły do swojej seksualności, miały większe trudności z przeżyciem i wychowaniem zdrowych dzieci niż te bardziej wybredne. I rzeczywiście, w dzisiejszych czasach kobiety, które nie przykładają dużej wagi do wyboru partnera, zazwyczaj żyją krócej i częściej padają ofiarą agresji (ich dzieci również) niż te, które podejmują tę najważniejszą życiową decyzję w sposób staranny i przemyślany. Nawet w krajach rozwiniętych dzieci, których ojcowie utrzymują i chronią swoją rodzinę, odnoszą większe sukcesy na każdym polu — od przetrwania okresu niemowlęctwa przez doskonałe wyniki na studiach po znalezienie sobie lepszych partnerów życiowych — niż dzieci, które nie mają przewagi w postaci troskliwego ojca<sup>11</sup>.

Być może słyszałeś nieraz odważne stwierdzenia kobiet, że mężczyźni są im niepotrzebni albo że sprawiają więcej kłopotów, niż są warci. Ja na pewno tak nie uważam. I myślę, że Hida również była odmiennego zdania.

\*\*\*

*W czasach prehistorycznych te kobiety, które dbały o zasoby i okazywały zaangażowanie, umiejętnie rozwiązywały niektóre z najważniejszych problemów związanych z przetrwaniem i rozmnażaniem się. Potrzebowały kogoś, kto nie tylko będzie w stanie zapewnić im byt i ochronę, ale też będzie chciał to zrobić. Nie tylko dzisiaj, ale już na zawsze.*

Z tego powodu psychologia dzisiejszych kobiet jest doskonale dostosowana do sygnałów, które w danej kulturze są oznaką zamożności partnera — czy to są kozy, ropa naftowa, czy tytuł MBA. Badania dowodzą, że ta zasada dotyczy wszystkich kobiet — heteroseksualnych, lesbijek przyjmujących żeńską rolę w związku, młodych i starych — bez względu na społeczeństwo, w którym się wychowały. Kobiety pragną partnera, który ma zasoby<sup>12</sup>.

Cara, która opisuje się jako lesbijka o wzroście 182 cm, spotykała się z Judy, bardzo atrakcyjną kobietą odnoszącą duże sukcesy zawodowe. Ale Judy odeszła od Cary z powodu zasobów, wyjaśniając jej: „W twoim życiu zawodowym panuje stagnacja”.

Wielu mężczyzn, którzy zostali porzuceni, bo ich wybranka poznała kogoś bogatszego, dobrze wie, o czym mowa. Poznałam kilku z nich, a z ich wypowiedzi zawsze bije zgorzknienie: „Gdy byłem młody, moje rówieśniczki w ogóle nie zwracały na mnie uwagi. Teraz, gdy mam pieniądze, to ja je ignoruję”.

Jeżeli masz dość tego, że kobiety patrzą na Ciebie jak na chodzącą skarbonkę, nie załamuj się. Zasoby są dla nich ważne, to prawda. Ale *co jest jeszcze ważniejsze? Nie Twoje bogactwo, lecz to, czy potrafisz się dzielić wszystkim, co posiadasz.*

Rozejrzyj się wokół siebie. Czy jeździsz czasami autobusem? Albo taksówką? Kierowca autobusu albo taksówkarz raczej nie jest bogaczem. Mimo to prawdopodobnie ma partnerkę. Ktoś go kocha. Nie musisz być bogaty; wystarczy, że będziesz w stanie zapewnić swojej partnerce podstawowy byt. Świat jest pełen normalnych, zwyczajnych mężczyzn, którzy zdobyli serce ukochanej kobiety.

A nawet jeśli masz mnóstwo pieniędzy, Twoja wartość jest niewielka, jeśli nie będziesz się nimi dzielił.



Diane nie wiedziała, czy przyjąć oświadczyzny Teda, całkiem zamożnego mężczyzny. Wahala się; miała przeczucie, że coś jest nie tak. Doradziłam jej, żeby spróbowała rozwiązać te wątpliwości, pytając Teda, jak wyobraża sobie idealne małżeństwo. Otóż Ted chciał, żeby Diane się do niego wprowadziła, ale jednocześnie wyrzekła się praw do posiadania jakiegokolwiek części domu. Chciał, aby wszystkie ich dochody były oddzielne — włącznie z tym, co zarobią, gdy już będą małżeństwem. I chciał, żeby Diane płaciła połowę rachunków, mimo że zarabiała dużo mniej niż on. Miała dwoje małych dzieci, a on jasno zaznaczył, że opłacanie ich ubezpieczenia zdrowotnego będzie jej obowiązkiem — mimo że sam miał ubezpieczenie firmowe, którym mógł spokojnie objąć jej dzieci oraz ją samą.

Diane nie przyjęła oświadczyzny. Zerwała z Tedem i dalej szukała idealnego partnera, aż wreszcie poślubiła mężczyznę, który miał mniej pieniędzy, ale chętnie się nimi dzielił. Ostatnio gdy z nią rozmawiałam, nie żałowała swojej decyzji. Ted miał możliwości, aby zapewnić jej byt i ochronę — ale brakowało mu chęci! Co roku pytam moje studentki, czy ich zdaniem Diane podjęła złą decyzję. I co roku słyszę, że Diana zrobiła mądry ruch, rozstając się z Tedem.

## **Rady dla panów, czyli jak wykorzystać tę wiedzę, żeby zdobyć serce kobiety**

Oto co możecie zrobić, żeby umiejętnie wykorzystać nowo zdobytą wiedzę na temat żeńskiej psychologii szukania partnera.

### **Zaprezentuj swoją zdolność do zapewnienia bytu**

Jak sam widzisz, nie chodzi o to, żeby być bogatym, tylko żeby być szczodrym. To jest naprawdę bardzo, bardzo ważne. W nieformalnej ankiecie *LoveScience* na temat najlepszych i najgorszych randek najpopularniejszą przyczyną „najgorszych” randek było skąpstwo mężczyzn. Oto kilka przykładowych odpowiedzi:

„Na pierwszą randkę zaprosił mnie na kawę, a po spotkaniu zapłacił swoją część rachunku i czekał, aż ja zapłacę moją. Ech. Był szczerze zdziwiony, gdy odrzuciłam propozycję następnego spotkania”.

„Najgorsza randka? Facet zabrał mnie na darmową lekcję tańca (to nie było złe) na swoim motorze (to też nie było złe). Akurat była pora obiadu i uczestnicy dostali kilka darmowych kawałków pizzy z mięsem. Zamówiliśmy coś do picia, a on zaproponował, żebyśmy podzielili się napojem. On

obżerał się pizzą, podczas gdy ja nie zjadłam niczego, bo jestem wegetarianką. Kiedy mu powiedziałam, że jestem głodna, zaproponował, że w drodze do domu podrzuci mnie do restauracji! Wiem, że ta randka była »niskobudżetowa«, ale moim zdaniem zachowanie tego mężczyzny było po prostu niegrzeczne”.

„Wręczył mi rachunek, a ja nigdy więcej nie chciałam już go widzieć”.

„Moja rada dla mężczyzn jest następująca: TY płacisz rachunek za kolację. Cały. Hojnie. I bez narzekania. Kropka”.

To prawda. Jeśli chcesz zrobić dobre wrażenie, płac i zapewnij byt. W przeciwnym razie dasz kobiecie sygnał, że nie możesz zapłacić albo — co jest jeszcze gorsze — możesz, ale nie chcesz. A jeżeli nie stać Cię na latte, to czy będziesz w stanie zapewnić jej byt w przyszłości? Takie zachowanie to przeciwieństwo komunikatu, który chce usłyszeć kobieta kierująca się psychologią szukania partnera odziedziczoną po swoich pradawnych przodkiniach.

I wcale nie chodzi o to, żebyś zabierał ją do drogich restauracji. Jeżeli jesteś biednym studentem i stać Cię tylko na zrobienie pikniku w lokalnym parku albo na krótką wizytę w miejskim basenie, nic nie szkodzi. Po prostu *wybierz takie miejsce, w którym będziesz w stanie zapłacić za wszystko.*

\*\*\*

Czy są takie kobiety, które będą się z Tobą spotykać, nawet jeśli będziesz dzielić każdy rachunek na pół? Oczywiście, ale mimo to doradzam Ci, abyś był szczodry — z dwóch powodów. Po pierwsze, jeśli jesteś heteroseksualnym mężczyzną albo lesbijką przyjmującą męską rolę w związku, to na pewno marzysz o pięknej kobiecie — a takie kobiety nie muszą tolerować skąpstwa i zazwyczaj tego nie robią.

*Przy okazji, być może zauważyłeś, że dokonałam rozróżnienia między lesbijkami na te, które przyjmują rolę żeńską, i te, które przyjmują rolę męską w związku. Badania pokazują bowiem, że takie rozróżnienie naprawdę istnieje. „Żeńskie lesbijki” nie tylko bardziej przypominają wyglądem kobiety heteroseksualne (mają na przykład węższą talię), ale również mają bardziej żeńską psychologię, co przejawia się na przykład w tym, że preferują monogamię i szukają partnerki z zasobami. „Męskie lesbijki” natomiast z wyglądu i z charakteru bardziej przypominają mężczyznę — są bardziej otwarte na przypadkowy seks i zwracają większą uwagę na wygląd swojej życiowej partnerki<sup>13</sup>.*

Jest jednak jeszcze drugi, ważniejszy powód, dla którego warto być szczodrym: w ten sposób nie tylko dajesz »jej« sygnał, że jesteś wart tego, by Cię pokochać i być z Tobą; dajesz również sygnał »sobie«, czy rzeczywiście Ci na niej zależy<sup>14</sup>. Jeżeli masz wrażenie, że zapłacenie za wspólną kolację to dla Ciebie zbyt duże obciążenie, to ona nie jest idealną partnerką dla Ciebie. A jeśli czujesz, że chcesz robić więcej i więcej, stanowi to doskonały znak — dla Was obojga.

### **Zaprezentuj swoją zdolność do zapewnienia ochrony**

Często spotykam się ze snobistycznym podejściem do wzrostu. Kobiety lubią wysokich mężczyzn. Zarówno studentki uczęszczające na mój kurs, jak i kobiety biorące udział w narodowych ankietach chcą, aby ich mężczyzna miał przynajmniej 180 centymetrów wzrostu (taką odpowiedź podaje około 80 procent ankietowanych)<sup>15</sup>. Tymczasem przeciętny Amerykanin ma około 5 centymetrów mniej.

Wzrost ma znaczenie. A przynajmniej kiedyś miał. W pradawnych czasach wyżsi mężczyźni byli zazwyczaj lepszymi myśliwymi i przywódcami, a także skuteczniej odstraszały niedoszłych gwałcicieli. To oznacza, że wysoki wzrost pomagał im chronić kobiety na więcej niż jeden sposób. Nawet dzisiaj wzrost mężczyzny ma wpływ na wysokość jego premii<sup>16</sup>.

Nie jesteśmy w stanie zbyt wiele na to poradzić — musimy to zaakceptować. Nie dodawaj sobie centymetrów, gdy podajesz swój wzrost. I nie wstydz się tego, ile mierzysz. Jest to jeden z tych przypadków, w których nasza pradawna psychologia przestała mieć sens; po prostu tak jest.

Pamiętaj, że większość osób wybiera sobie na partnera kogoś, kto ma »podobny« wzrost, i że większość ludzi, którzy chcą znaleźć męża lub żonę, znajduje go (ją) — wysokiego bądź nie.

Pamiętaj również, że istnieje więcej niż jeden sposób na to, by ochronić partnerkę. Ukończone studia, dobra praca, korzystne świadczenia dodatkowe, a także troskliwość, dzięki której kobieta ma poczucie, że zawsze może na Ciebie liczyć, to również są ważne aspekty ochrony. Jeżeli masz któreś z tych atutów, koniecznie je wykorzystaj.

### **Popraw lub zaprezentuj swoją zdolność**

Kiedy jesteś młody, kobiety oceniają w myślach Twoje perspektywy na przyszłość<sup>17</sup>. A gdy jesteś już starszy, sprawdzają, co zdołałeś osiągnąć.

Jako młody mężczyzna masz możliwość poprawy swojego statusu poprzez — pozwól, że się powtórzę — poprawę swojego statusu, czyli zdobycie lepszego wykształcenia, skupienie się na karierze, założenie firmy itd. Niech kobiety wiedzą, że chcesz coś osiągnąć — że masz plan.

Jeżeli natomiast jesteś starszy, musisz zaprezentować swój status. Cokolwiek to jest — praca, samochód, dom, oszczędności, dyplom — zwiększ swoje szanse u niej, jeśli dasz jej do zrozumienia, że przy Tobie będzie miała perspektywy na przyszłość. Nie musisz obnosić się ze swoimi sukcesami. Po prostu zadbaj o to, żeby się dowiedziała, co udało Ci się osiągnąć do tej pory.

### **Zaprezentuj swoją gotowość**

Najważniejszy punkt zostawiłam na koniec. Zdolność to coś, co masz, natomiast gotowość dotyczy tego, co chcesz dać. Tę drugą informację przekazujesz za pomocą *oznak zaangażowania*<sup>18</sup>.

*Prostą, uniwersalnie cenioną oznaką tego, czy poważnie traktujesz nowy związek, jest to, czy zabiegasz o względy drugiej osoby.* Jak często do niej dzwonisz: raz na jakiś czas czy codziennie? Czy wymagasz, żeby była gotowa na spontaniczne spotkanie, czy umawiasz się z nią z wyprzedzeniem, a potem dotrzymujesz słowa? Czy traktujesz ją jak jednego ze swoich kolegów, czy przytrzymujesz przed nią drzwi, uważnie jej słuchasz i starasz się jej przypodobać? We wszystkich powyższych przykładach drugie podejście oznacza aktywne działanie i jest kluczowe dla waszej wspólnej przyszłości. *Nie wymagaj od kobiety, żeby zabiegała o Twoje względy; ona wypatruje sygnałów wskazujących na to, że jesteś nią zainteresowany, a Twoje starania są jednym z najsilniejszych takich sygnałów.*

I tak wróciliśmy do Kipa, który nie może zrozumieć przyczyny złości Lanie. Kiedy ona swoim zachowaniem wzbudziła w nim zazdrość, poczuł przemożne pragnienie, żeby ją zdobyć. Dlatego popełnił błąd partnerocentryzmu: użył strategii wzbudzania zazdrości, która podziałała na »niego«. Ale Lanie, będąc kobietą, jest psychologicznie uwarunkowana tak, aby negatywnie reagować na wszelkie komunikaty mówiące, że jest jedną z wielu. Tym, czego »ona« pragnie, są powtarzające się, silne sygnały, że Kip jest nią zainteresowany — tylko i wyłącznie nią.

*Aby zdobyć serce kobiety, musisz wysyłać jej sygnały, których »ona« potrzebuje. Kobiety potrzebują słów i czynów, które będą mówiły: „Jestem przy tobie, tylko ty mnie interesujesz”. Widok Kipa wchodzącego do baru w to-*

warzystwie innych kobiet zadziałał na Lanie odpychająco. Był przeciwieństwem tego, czego pragną kobiety.

Kobietę interesuje to, czy chciałbyś spędzić z nią resztę życia — i szczegółowo omawia tę kwestię ze swoimi przyjaciółkami. Jakich oznak wypatrjuje? Biżuteria to trik, który działa na każdej szerokości geograficznej. Ale podobny skutek przyniesie przedstawienie jej swojej rodzinie, spędzanie z nią czasu, planowanie wspólnej przyszłości czy po prostu wyznanie jej: „Kocham cię i nie chcę nikogo innego”<sup>18</sup>.

Vic zawsze, gdy do mnie przyjeżdżał, miał dla mnie jakiś drobny prezent. Żaden z moich poprzednich partnerów nie zrobił niczego podobnego — nie w tak konsekwentny sposób — dlatego Vic się wyróżnił. W większości przypadków jego podarunki nie były drogie. Ale były przemyślane, a to była oznaka zaangażowania. Raz dał mi czekoladę, innym razem kwiaty zebrane przy drodze albo smakołyk dla mojego psa, a kiedyś podarował sztalugę mojej córce. Nigdy nie przyszedł z pustymi rękami. Nie twierdzą, że musisz robić to samo dla swojej partnerki. Warto jednak poświęcić trochę czasu na wymyślenie sposobów na to, by jej pokazać, że traktujesz ją poważnie. To tak, jakbyś wziął do ręki gruby pisak i napisał: „Jesteś dla mnie ważna i mogę to udowodnić”.

Dla kobiet nie ma nic bardziej atrakcyjnego niż zaangażowanie. A to potrafią okazać nawet ci najmniej zamożni mężczyźni.

### **Nie narzucaj się**

Kip nie chce zrezygnować z walki o Lanie. Ale boi się, że zostanie uznany za natręta. I nie ma co się dziwić — z doświadczenia wiem, że różnica między natrętem a partnerem często sprowadza się do tego, czy kobieta pragnie uwagi danego mężczyzny. Lanie wysyłała Kipowi silne sygnały świadczące o jej zainteresowaniu — na przykład zaprosiła go do swojego rodzinnego domu. Badania pokazują jednak, że mężczyźni mają skłonność do traktowania niemalże każdego uprzejmego gestu jako objawu zainteresowania i potrafią nawet pomylić przyjacielski uśmiech z zaproszeniem do seksu<sup>19</sup>. Dlatego warto wiedzieć, kiedy nie należy się narzucać kobiecie. Jak mówi moja znajoma, „Dwoje to towarzystwo, troje to tłum, a jeden to natręt”. Nie bądź natrętem. Oto co powinieneś zrobić zamiast tego:

*Ogranicz ryzyko otrzymania łatki natręta, wprost informując o swoich zamiarach i obiecując, że uszanujesz odpowiedź odmowną.* Kip mógłby wysłać do Lanie kartkę o następującej treści: „Kochana Lanie, koleżanki, z któ-

rymi mnie widziałaś, w ogóle mnie nie interesują. Chcę tylko Ciebie. Nigdy nie czułem do nikogo tego, co czuję do Ciebie, i chcę Ci to pokazać. Od dzisiaj będę próbował Cię przekonać, że jesteś dla mnie kimś wyjątkowym, i będę to robić tak długo, aż każesz mi przestać. A jeśli chcesz, żebym od razu dał Ci spokój, uszanuję Twoją decyzję i już nigdy do Ciebie nie zadzwonię ani nie napiszę. Ale jeśli nie... To przygotuj się na to, że zwałę Cię z nóg”.

\*\*\*

*Jaki stąd płynie wniosek? Kobiety szukają kogoś, kto jest w stanie zapewnić im byt i ochronę — i kto chce to robić. Jeżeli zaoferujesz to wszystko swojej wybrance, Twoje szanse u niej znacząco wzrosną.*

## **Czego pragną mężczyźni, część 1. Płodność**

*Nie tylko kobiety marzą o miłości na całe życie. Mężczyźni pragną jej przynajmniej tak samo mocno. Jak już wspomniałam, dzieci korzystają na tym, że zawsze mają tatę w pobliżu — a dzieci mają zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Poza tym kobiety przez całe tysiąclecia wybierały sobie mężczyzn, którzy wykazywali się zaangażowaniem — a to ukształtowało męską psychologię szukania partnerki w taki sposób, aby oferować jej to, czego pragnie<sup>20</sup>.*

*Kiedy mężczyźni szukają swojej życiowej partnerki, są tak samo wybredni jak kobiety.*

*Tylko że im zależy na czymś innym.*

\*\*\*

W czasach prehistorycznych mężczyźni polowali w grupach i potrafili ubić antylopę własnymi rękami. Zapewnienie bytu? Ochrona? O to nie musieli się martwić, dlatego nie oceniali swoich partnerek pod względem ich zasobów.

*Jednak pradawni mężczyźni musieli stawiać czoła wyzwaniom, które były zupełnie nieznanne kobietom.*

Pierwsze dotyczyło ich *zdolności reprodukcyjnej*. Mężczyźni są płodni w każdej chwili swojego życia od osiągnięcia dojrzałości płciowej; kobieta może wybrać dowolnego faceta z książki telefonicznej, a ten prawdopodobnie będzie w stanie ją zapłodnić. W przypadku kobiety okienko płodności jest ograniczone. Zarówno kiedyś, jak i teraz istnieją różne powody, dla których kobieta nie jest w stanie urodzić dziecka: jest zbyt młoda, za stara, jest w ciąży, karmi piersią, choruje. Być może gdzieś w historii ludzkości byli tacy męż-

czyźni, których pociągały zmarszczki, problemy zdrowotne i zaokrąglona talia. Ale nie oni zostali naszymi przodkami.

Dzisiejsi mężczyźni są potomkami samców, których pociągały **młodość i piękno**.

Zastanówmy się, co się podoba mężczyznom: gładka cera, długie i gęste włosy, proste białe zęby, symetryczna budowa ciała oraz sylwetka klepsydry. Każda z tych rzeczy jest piękna, ponieważ jest oznaką, że dana kobieta jest na tyle młoda i zdrowa, żeby umożliwić mężczyźnie przekazanie jego genów<sup>21</sup>. Przecież nie może tego zrobić sam! Jeszcze do niedawna kobiety nie były w stanie udawać płodności.

Przykładowo doktor Devendra Singh wysunął tezę, że mężczyźni na całym świecie preferują kobiety, które mają talię o 30 procent węższą niż biodra<sup>22</sup> — i miał rację. Malarstwo jaskiniowe, dzieła sztuki z rozmaitych epok, filmy porno, czasopisma czy też konkursy piękności — wszędzie dominuje współczynnik proporcji 0,7 (zresztą wystarczy poprosić mężczyzn, żeby zaznaczyli figurę, która ich zdaniem jest najbardziej pożądana, a efekt będzie taki sam). Nawet mężczyźni, którzy nigdy nie widzieli kobiety (niewidomi), wybierają właśnie tę proporcję. Wystarczy, że ją poczują! *A stosunek talii do bioder wynoszący 0,7 jest kojarzony z największą płodnością u kobiet.*

*To się nie odbywa na poziomie świadomości.* Nie jest tak, że mężczyźni mówią do siebie: „Mam wrażenie, że Sally ma talię o 30 procent węższą niż biodra. A to oznacza, że będzie mogła przekazać dalej moje geny. Powinienem wybrać właśnie ją”. Mężczyźni po prostu wiedzą, czego pragną — tego samego, czego pragnęli ich przodkowie, którzy zdołali przekazać swoje geny dalej: płodności.

*Nic więc dziwnego, że heteroseksualne kobiety i homoseksualiści robią wszystko, co w ich mocy, żeby wyglądać młodo i pięknie.* Liczne badania, a także zwykłe codzienne doświadczenia dowodzą, że mężczyźni właśnie tego pragną. Weźmy chociażby to, że są oni dużo bardziej skłonni zapłacić za możliwość zobaczenia nagiej, młodej, pięknej kobiety na scenie, niż kobiety za zobaczenie atrakcyjnego striptizera<sup>23</sup>. *Oglądanie młodości i piękna jest dla mężczyzn fizycznie satysfakcjonujące! Dlatego najbardziej pociągają ich te osoby, które są w stanie im to zaoferować.*

## **Rady dla pań, czyli jak wykorzystać tę wiedzę, żeby wygrać na loterii młodości i piękna**

Drogie panie, jeśli chcecie dopasować się do sposobu myślenia mężczyzny, który szuka partnerki, odpowiednio wykorzystajcie nowo zdobytą wiedzę.

### **Popraw swój wygląd**

Jeśli chcesz przyciągnąć mężczyznę, postaraj się wyglądać najmłodziej i najpiękniej, jak potrafisz. Nieważne, czy mieszkasz w Ameryce i czy ulegasz presji mediów, czy nie. To po prostu działa — zawsze tak było.

Twoje praprzodkinie nie miały kosmetyków do makijażu, farb do włosów, kremów z filtrami ani bielizny korygującej. Ty masz to wszystko. One nie mogły leczyć trądziku, spłycać zmarszczek ani rozjaśniać cery. Ty możesz. One mogły używać jedynie takich narzędzi wspomagających urodę, jak sen i ćwiczenia — Ty również masz do nich dostęp. Jeżeli nie urąga Ci ekspozowanie Twojej pięknej talii i stosowanie współczesnych metod poprawiania urody, nie krępuj się. Badania dowodzą, że możesz zostać skreślona przez mężczyzn szukających partnerki na stałe, jeśli będziesz robić wrażenie „łatwej”, czyli nosić ubrania, które odkrywają zbyt wiele albo są za bardzo prowokujące<sup>24</sup>. Nikt jednak Cię nie skreśli za bycie piękną.

### **Zaakceptuj swój wygląd**

Staraj się wyglądać najlepiej, jak to możliwe — ale nie stresuj się za bardzo swoim wyglądem i nie próbuj wyglądać jak ktoś inny. Nie odchudzaj się też za bardzo. Mężczyźni preferują kształt klepsydry i najbardziej pociągają ich kobiety o przeciętnej wadze, a nie ludzkie patyczaki<sup>25</sup>.

Jak napisałam w rozdziale 2., w większości przypadków mężczyźni szukają kogoś równego sobie pod względem atrakcyjności fizycznej, a nie najpiękniejszej partnerki, jaką są w stanie znaleźć. W trwałych związkach kluczową rolę odgrywa dopasowanie się obojga partnerów.

Nie wierzysz mi? Rozejrzyj się wokół siebie. Popatrz na cudownie zwyczajne kobiety trzymające za ręce mężczyzn, którzy patrzą na nie z uwielbieniem. A ci adorujący je faceci są prawdopodobnie tak samo atrakcyjni jak obiekty ich westchnień.

Gdyby liczyły się tylko młodość i piękno, to zaledwie kilka kobiet na świecie miałoby mężów: Megan Fox, Beyoncé i parę innych. Bądź najlepiej wyglądającą wersją samej siebie. To wystarczy!



## **Rozważ zaakceptowanie starszych mężczyzn**

Istnieje darmowy, szybki, prosty i całkowicie bezbolesny sposób na to, żeby zawsze być młodą i atrakcyjną bez konieczności zmieniania swojego wyglądu. Ja go zastosowałam. I mam klientki, które zrobiły to samo. Jeśli chcesz, możesz pójść naszym śladem. Gotowa? Oto sekret:

*Znajdź sobie kogoś, kto będzie starszy od Ciebie o dziesięć lub więcej lat.* Kiedy śledziłam badania nad pamięcią i starzeniem się, odkryłam, że większość ludzi definiuje młodość w następujący sposób: „osoba młoda to każdy, kto jest młodszy ode mnie co najmniej o 10 lat”. Z tego wynika, że zawsze będziesz młodą, atrakcyjną dziewczyną dla mężczyzny, który jest starszy od Ciebie o 10 lat<sup>26</sup>.

Oczywiście to podejście ma sens tylko wtedy, gdy sama masz przynajmniej 30 lat. Wcześniej jesteś młoda dla każdego. Oprócz tego prawdopodobnie chciałabyś mieć za partnera kogoś, kto jest z tego samego pokolenia co Ty — w przeciwnym razie wzrośnie ryzyko rozwodu. Jeżeli skończyłaś trzydziestkę, a Twój partner wciąż jeszcze rozumie Twoje odwołania kulturowe, możesz się zamienić w femme fatale, która przyciąga najbardziej pożądaną towar.

Ja sama mogłabym nazwać siebie panną młodą ze sprzedaży wysyłkowej. Mieszkałam w San Antonio w Teksasie i chciałam się przeprowadzić do Austin. Ale tam było drożej i dalej od mojej rodziny. Dlatego nie widziałam żadnego powodu, żeby ryzykować przeprowadzkę, dopóki nie wyjdę za mąż. Poza tym miałam dziecko. Mężczyźni mają tendencję do unikania kobiet z dziećmi mimo wielu ich zalet — i nie jest to tylko moje zdanie; tak mówi nauka<sup>27</sup>. Nie chciałam iść na kompromis w tak ważnej sprawie, jak znalezienie kogoś, kto pokocha mnie i moją córkę, a potem się ze mną ożeni i przeprowadzi się razem ze mną do Austin.

Dlatego zaczęłam umawiać się na randki przez internet i specjalnie podniosłam górną granicę wieku poszukiwanego partnera o 20 lat. Miałam wtedy 35 lat i oczywiście wolałabym mężczyzn w moim wieku, ale miałam świadomość, że oni mogą znaleźć kobiety takie jak ja, które nie mają dzieci albo mieszkają bliżej ich domu. Ze starszymi mężczyznami było inaczej: oferowałam im młodość, podczas gdy większość kobiet nie miała takiej możliwości. Dla całkiem sporej grupy pięćdziesięciolatków z Austin przyjechanie po mnie do San Antonio nie stanowiło żadnego problemu.

Mężczyźni, którzy mnie zagadywali, byli zazwyczaj starsi ode mnie o siedem lub więcej lat. Vic jest starszy ode mnie o 14 lat. Miejsce zamieszkania

i wiek nie były moimi jedynymi wytycznymi w poszukiwaniu wymarzonego partnera. Ale moja gotowość do zaakceptowania partnera starszego ode mnie sprawiła, że zostałam zauważona, a mężczyźni chętnie zabiegali o moje względy.

Jeżeli czujesz się urażona tą poradą, zignoruj ją. Moim zdaniem warto spróbować. Możesz się zdziwić, jak bardzo zwiększą się Twoje opcje.

\*\*\*

*Jaki stąd płynie wniosek? Mężczyźni szukają kogoś, kto jest piękny i młody. Jeżeli zaoferujesz wybranemu partnerowi te cechy, będziesz miała duże szanse na to, że przyciągniesz jego uwagę i utrzymasz ją na dłużej.*

Pamiętaj jednak, że mężczyźni, szukając partnerki na całe życie, nie skupiają się tylko na jej wyglądzie. Jak się dowiesz, czytając rozdział 5. będący kontynuacją niniejszego, mężczyźni pragną kobiet, które są trudne do zdobycia, natomiast unikają tych, które są zbyt łatwe. Być może zdziwi Cię informacja, że poszukują oni wierności z tego samego powodu, co płodności: aby zwiększyć szansę na przekazanie swoich genów dalej.

Mądre kobiety, znając apetyt mężczyzn na wierność, wiedzą, że muszą być trudne do zdobycia — jest to podejście, które z powodzeniem stosowały Twoje prababce. Założę się jednak, że nieraz słyszałaś, iż takie metody są złe, bo opierają się na manipulacji. W następnym rozdziale wyjaśnię Ci, dlaczego nasze prababce były mądrymi kobietami, i podpowiem, co zrobić, żebyś przestała przyciągać mężczyzn, których nie pragniesz — a jednocześnie wzbudziła zainteresowanie partnera idealnego dla Ciebie.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
  2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
  3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion**

Wbrew pozorom nie ma nic magicznego w znalezieniu swojej drugiej połówki. Ludzie są samotni i cierpią, gdyż popełniają błędy. Niekiedy boją się samotności, a niekiedy boją się odnalezienia swojej wielkiej miłości. Te obawy i lęki często są nieuświadomione i mają odzwierciedlenie w błędnych decyzjach. W wielu rodzinach czy nawet społecznościach dochodzą do tego konkretne wymagania wobec związku i zakładanej rodziny. To wszystko sprawia, że wielu ludzi błędzi, nawiązuje i utrzymuje raniące relacje albo wiąże się na lata z niewłaściwymi osobami. Tymczasem nauka wie bardzo dużo o tym, jak zrealizować marzenia o wielkiej miłości i szczęśliwym związku.

Ta książka została napisana z myślą o tych, którzy szukają partnera na całe życie i chcą go szukać *mądrze*. Zawarte w niej wskazówki oparto na nauce o sposobie funkcjonowania mózgu i relacjach międzyludzkich. Dowiesz się, jak przygotować się na miłość, znaleźć właściwego partnera, zakochać się w nim z wzajemnością, wreszcie zbudować z nim wartościowy związek oparty na całkowitym zaangażowaniu. Znajdziesz tu również wiele bezcennych porad, dzięki którym ocenisz, czy pozostajesz w związku z właściwą osobą. Dzięki książce zrozumiesz różnice w postrzeganiu związku przez kobiety i mężczyzn, a także zdobędziesz wiedzę, w jaki sposób zatrzymać przy sobie idealnego partnera i zbudować z nim stabilne, trwałe, satysfakcjonujące małżeństwo.

Dzięki tej książce dowiesz się:

- jak zwiększyć swoje szanse na znalezienie prawdziwej miłości
- dlaczego trzeba pokochać samego siebie, aby naprawdę pokochać kogoś innego
- skąd się wzięła odwieczna wojna płci
- jak zrywać szybko i bezboleśnie nieudane związki
- co zrobić, by zwiększyć zaangażowanie drugiej strony w związek

**Zasługujesz na to, by żyć szczęśliwie u boku ukochanej osoby!**

DR DUANA WELCH wykłada psychologię na uniwersytetach w Austin w stanie Teksas. Doskonale wykorzystuje wiedzę naukową o relacjach międzyludzkich do rozwiązywania problemów, z którymi zmagają się pary w prawdziwym życiu. Często publikuje swoje teksty w „Psychology Today”. W 2012 roku otrzymała nagrodę NISOD Teaching Excellence. Mieszka z mężem, córką i różnymi zwierzakami. W wolnych chwilach poszerza swoją wiedzę, chodzi na długie spacerzy z psem i delektuje się gorzką czekoladą.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowości>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:  
ebookpoint.PL



ISBN 978-83-283-4348-1



cena 37,00 zł