

*od autora bestselleru  
Důmyslné umění jak mít všechno u pr\*\*le*

# IDEÁL

*Získejte ženu svých snů*



**MARK MANSON**

**IDEÁL**



Copyright © Mark Manson, 2011–2016

*Všechna práva vyhrazena.*

*Žádná část této publikace nesmí být  
rozšiřována bez písemného souhlasu  
nakladatele.*

Translation © Jan Kadlec, 2020

Cover © DOBROVSKÝ s.r.o., 2020

© DOBROVSKÝ s.r.o., 2020

ISBN 978-80-277-0548-1 (pdf)

# IDEÁL

*Získejte ženu svých snů*



**MARK MANSON**



## Obsah

→ <b>Úvod: Proměna</b>	9
------------------------	---

### Část I.

#### Realita

→ <b>Kapitola 1: Co ženy přitahuje</b>	21
Všudypřítomnost statusu	24
Touha být objektem touhy	27
→ <b>Kapitola 2: Emocionální zoufalost</b>	33
Proces svádění	37
Přehnaná kompenzace a falešný alfa	44
→ <b>Kapitola 3: Síla zranitelnosti</b>	51
Období bolesti	56
Zranitelnost při projevu touhy	59
→ <b>Kapitola 4: Dar opravdovosti</b>	65
Pravda se vždy ukáže	69
Bezpodmínečnost	71
Stanovení hranic	75
Najděte své pravdy	78
Překážky a projekce	83

### Část II.

#### Strategie

→ <b>Kapitola 5: Polarizace</b>	89
Tři typy žen	91
Různé typy, různé cíle	95
Polarizací k přitažlivosti	103
→ <b>Kapitola 6: Odmítnutí a úspěch</b>	107
Honba za pokladem	111
Obvykle to není o vás	114
Muži, kteří znají jen odmítnutí	116

Předefinování úspěchu	118
→ <b>Kapitola 7: Tři základní kameny</b>	123
Přirozené výhody a nevýhody	126

### **Část III.**

#### *Upřímné žití*

→ <b>Kapitola 8: Demografie</b>	133
Výběr životního stylu a demografie	137
Domněnky a vlastní volba	142
Věk, peníze a vzhled	147
Rasa a efekt cizince	151
Sociální důkaz	155
Nejkrásnější ženy	157
Být versus říkat	162
→ <b>Kapitola 9: Jak být krásný</b>	165
Styl	167
Sport	175
Řeč těla	181
Tón hlasu	183
Jak být úchvatný	186

### **Část IV.**

<i>Upřímné jednání</i>	205
→ <b>Kapitola 10: Co si nalháváte?</b>	207
Obranný mechanismus	213
Nejste oběť	219
Sexuální motivace	227
→ <b>Kapitola 11: Jděte na to</b>	231
Návod, jak překonat úzkost	235
Odvaha a smělost	244

## **Část V.**

### *Upřímná komunikace*

→ <b>Kapitola 12: Vaše úmysly</b>	251
Slizounství	254
Emocionální vazba	264
Budování a odstraňování návyků	268
→ <b>Kapitola 13: Jak být okouzující</b>	271
První dojem	272
Konverzační dovednosti	276
Humor	289
→ <b>Kapitola 14: Proces randění</b>	297
Telefonní čísla	298
Perfektní rande	305
Signály, které nám ženy dávají	310
→ <b>Kapitola 15: Tělesnost a sex</b>	315
Líbání	318
Další vývoj	321
Sex	329
→ <b>Závěr: Kudy dál</b>	335
→ <b>Doslov: Co když to byl dar?</b>	341
→ <b>Další literatura</b>	345
Doporučené knihy	345

## **Úvod**

### **Proměna**

V našem post-industriálním a post-feministickém světě se nějak vytratil jasný ideál toho, jak být atraktivním mužem. Před stovkami let spočívala role a povinnost muže v síle a ochraně. Před desítkami let to bylo zaopatření. Ale dnes? To si nejsme moc jistí. Jsme první nebo druhá generace mužů, kteří vyrostli bez jasného vymezení našich společenských rolí a bez ideálů, co to znamená být silnými a atraktivními muži.

Když jsem před pěti lety začínal koučovat muže na jejich cestě za zlepšením vztahů se ženami, neměl jsem ani ponětí, do jaké tajemné králičí nory plné informací se vrhám a co všechno se tam pro sebe i pro ostatní naučím. V té době se hlavní starosti mého milostného života točily hlavně kolem toho, co jsme to pili v úterý večer a která Jenna z těch pěti, co mám uložené v telefonu, je ta z minulého víkendu.

Až když jsem si sedl a pokusil se dostat jiné muže do bodu, kdy budou mít pět Jenn v telefonu, začalo mi svítat, jak hluboko sahá emocionální a sexuální rozvoj mužů doopravdy a jak těžké je inspirovat někoho ke skutečné změně.

Nebudu vám lhát, když se na to podívám zpětně, zdá se, že v porovnání s nimi pro mě bylo snadnější se do toho



bodu dostat. Jak jsem dospíval, vždycky jsem byl docela průměrný chlap, ačkoliv jsem měl trochu štěstí u žen.

Když mě v roce 2005 podvedla a opustila moje první vážná známost a zároveň první láska, emocionálně mě to rozrušilo a lehce traumatizovalo. Stal jsem se posedlým. Vytvořila se ve mně silná touha po sebepotvrzení a náklonnosti ze strany žen a až příliš mnoho času jsem strávil tím, že jsem o to usiloval. Mnohem víc času, než kolik tomu kdy obětovala většina mužů. Začal jsem si svůj problém kompenzovat a brzy jsem cítil potřebu vyspat se s každou holkou v Bostonu, která si mě pustila k tělu.

Tohle trvalo něco přes dva roky.

Můj plán nebyl složitý. Vlastně jsem si jen přečetl pár knih, jako je tahle, a jednoduše jsem 4–5 večerů v týdnu vyrážel do terénu – oslovování žen, flirty a fiaska, tlaky a tahy,<sup>1</sup> píchání a plácání se na místě. To všechno po celých těch slavných 30 měsících, co mé experimentování trvalo.

Bylo to dost požitkářské. Ale šlo o období růstu a změny.

Nicméně o pár let a pár desítek žen později se přihodily dvě věci. Za prvé jsem si začal uvědomovat, že ten divoký opilecký sex mě sice baví, ale nijak zvlášť nenaplnuje. Začal jsem stárnout. A taky nemůžu říct, že by to prospívalo ostatním oblastem mého života.

Bylo potřeba polevit a přehodnotit svůj život, ptát se, proč obětují tolik času a úsilí tak povrchním potěšením. Druhou věcí bylo, že mi moje chování vytvářelo pověst po okolí. Brzy mi muži, které jsem nikdy neviděl, začali psát e-maily, ve kterých se ptali, zda můžou někdy jít do baru se mnou, aby sledovali, jak to se ženami dělám. Nejdřív to bylo divné.

---

1 Angl. *push and pull* je jedna z populárních technik flirtování; pozn. překl.

Ale pak jsem si řekl jasně, proč ne, zaplaťte mi útratu nebo mi dejte bokem nějaké peníze.

A kupodivu mám pocit, že právě tam ta cesta začala. Snažit se a dosáhnout vnitřní změny nejprve sám v sobě a pak ji podnitit i v ostatních mužích.

Říká se, že když chcete něco dokonale zvládnout, měli byste to učit. A je fakt, že tahle druhá cesta mě naučila mnohem víc než první. Když jsem vyrážel do terénu sám, bylo to snadné. Vyrážel jsem ven, abych si to užil, abych pohřbil svoje pocity a v ideálním případě se probudil v náručí cizí ženy. Občas to fungovalo. Občas ne. A to bylo všechno, co jsem znal.

Ale ta druhá cesta měla účel a smysl a najednou jsem potřeboval nějaký intelektuální základ. Nestačilo to jen dělat. Musel jsem to učit, vysvětlovat a předávat ostatním tak, aby to dokázali taky.

Tohle mě vedlo po klikaté a spletité cestě. Začala proniknutím a následným opuštěním komunity takzvaných „mistrů svádění“ („Pick Up Artists“) a tisíci hodinami povídání, pití a učení. Vzniklo množství schémat o schématech a napsala se spousta stránek o krásných holkách. Ale tahle cesta rychle skončila a já se vydal na exkurzi skrze sociálně-psychologické výzkumy, historiografii lidské sexuality, návštěvy strip klubů, výzkumy neurolingvistického programování a kognitivní terapie, různé semináře svépomoci, skrze hotelové pokoje ve společnosti modelek, nehody při léčení dotykem a alternativní terapii, hádky s feministkami a mizerné knížky o populární spiritualitě a pseudopsychiatrii.

V tomhle období jsem se také zastavil u psychoterapie a téměř po dva roky jsem randil s úžasnou a milující holkou. Moje koučování se vyvíjelo. A brzy mě dostalo do

více než tuctu měst po Americe, pak do zemí Evropy, do Anglie a Austrálie, Brazílie, Izraele a Thajska, kde jsem zjistil, jak moc z toho, co jsem o ženách předpokládal, je podmíněno kulturou.

Byla to doba nesmírného nadšení a ponaučení, kdy jsem si ujasnil, že se nenechám omezovat žádným z dřívějších modelů nebo paradigmat ohledně mužnosti nebo mužské/ženské přitažlivosti.

A z toho všeho, co se během těch pěti let odehrálo, jsem si odnesl následující:

Právě teď dochází ke dvěma proměnám.

Ta první je větší, je to celospolečenská a emocionální proměna západní kultury. Opět se ozývá volání po mužnosti, která posledním generacím schází. Vystávají otázky bez odpovědi, co jsou muži zač, jací by měli být a jak by se měli chovat, a celý průmysl zaměřující se na rady pro mužské svádění se výrazně změnil, aby tu mezeru zaplnil k lepšímu, nebo horšímu.

Tahle kniha si především klade za cíl stát se toho součástí – zdravou a nedílnou – ale přesto součástí.

Druhá proměna se odehrává uvnitř vás. Je to emocionální proměna. Tohle čtete, protože se chcete změnit. Chcete změnit způsob svého jednání a vztahy se ženami, které vám vstoupí do života. Chcete vztahy zlepšit. Chcete je obohatit. Chcete se cítit sebejistě a silně v přítomnosti žen, které už znáte a těch, které neznáte, ale chcete poznat. Chcete mít vztahy s nimi pod kontrolou. Chcete s nimi udržovat sexuální vztahy a necítit přítom stud, obavy, lítost nebo bolest.

Tahle druhá proměna je vnitřní. Dlouho mi trvalo, než jsem to dokázal správně uchopit. Ačkoliv tato proměna často začíná změnou vnějšího chování a taky vyúsťuje ve změnu vnějšího chování, samotný proces se odehrává uvnitř,

dochází ke zlomu v emocionálním uspořádání, které postupně ovlivňuje společenský a milostný život jedince.

Moje kniha je sestavená tak, aby sloužila jako průvodce touto vnitřní proměnou.

Ta větší společenská proměna se odehrává spíš na pozadí a vysvětluji ji jen krátce, abych nastínil kontext vaší momentální situace. Za vaše neúspěchy u žen nemůže to, že říkáte něco špatně nebo že nevypadáte dost dobře. Fajn, teď vám trochu lžu, něco špatně říkáte a nejspíš opravdu ještě dost dobře nevypadáte – ale to jsou příznaky problému, ne problém sám.

Selháváte, protože jste kvůli výchově špatně emocionálně vybaveni na to, abyste se vypořádali se ženami a intimitou. Co říkáte a jak vypadáte, je pouze vedlejší efekt.

Pokud vám to zní jako nějaký útok na „vnitřní hry“, prosím, nenechte se mýlit. Zajímá mě chování v reálném světě s reálnými důsledky. To ale není jen o intelektuálním pochopení jak správně stát, jak mluvit a jak se chovat. Tady neplatí „fake it until you make it“.<sup>2</sup> Je to hlubší. Jde o to intelektuálně se naučit chování, které posune vaše emoce a permanentně vás podvědomě nasměruje, jak se stát tím atraktivním mužem, kterým můžete být.

*Tohle je manuál, jak na to.*

Cílem knihy je vybavit vás chováním, které zformuje emocionální základ, jehož se vám při dospívání nikdy nedostalo, a představit ten ideál mužnosti, který vám i mně tak scházel.

A jakmile s tímhle vnitřním posunem začnete, všimnete si, že sociální chování – vědět, co říct ženě, kdy ji políbit, jak ji oslovit atd. – to všechno se uspořádá mnohem

---

<sup>2</sup> Volně přeloženo – „dokud to neumíš, předstírej to“; pozn. překl.

důkladněji a efektivněji, než kdybyste si jen zapamatovali pár správných hlášek nebo byste dodržovali jakýkoliv svévolný postup.

Začátek téhle knihy je velmi teoretický. Dodá vám širší rozhled. Napsal jsem to tak, protože považuji za důležité položit základy vysvětlením skutečností, které se vztahují k přitažlivosti, mužnosti a ženskosti, a určit, co na trhu randění předurčuje vaši hodnotu jakožto muže. Jak bude kniha pokračovat, bude čím dál praktičtější a konkrétnější, bude se pomalu zaměřovat na nezbytné návyky a chování. Věřím, že je důležité vám nejprve vysvětlit, proč vás nechám to či ono dělat.

Část I. nabízí upřímný pohled na mužskou přitažlivost, který se opírá o vědecká zjištění, a jak se tato zjištění reálně odrážejí v moderním životě.

Část II. vysvětluje strategii randění, kterou doporučuji všem mužům, co si za mnou přijdou pro pomoc. Strategie se zaměřuje na polarizování reakcí žen, abyste co nejrychleji zjistili, které z nich budou nejpřístupnější člověku, jako jste vy. Také se budeme zabývat realitou bolestivého odmítnutí, a jak se s ním každý musí naučit vypořádat.

Tahle strategie je postavená na skutečnosti, ne na fantaziích či lehkovážném zájmu vyspat se s každou, kterou potkáte, nebo ulovit modelku z Victoria's Secret tím, že k ní přijdete se scénářem balících hlášek. To všechno je nereálné a přílišně nejisté. Část II. je dlouhodobá strategie vytvořená tak, aby z muže „naprosto bez žen“ udělala muže „obklopeného spoustou úžasných žen“, co možná nejrychleji a s co nejmenším úsilím. Jak uvidíme, odmítnutí hraje v tom procesu nevyhnutelnou roli.

Část III. je o první části naší strategie a obsahuje první ze „tří základních kamenů“, které jsou popsány v Kapitole 7, tj. jak si vytvořit příjemný životní styl a stát se atraktivním mužem. Kroky popsané v téhle části budou sice konkrétní, ale půjde o dlouhodobé cíle, které přinesou dlouhodobé výhody.

Část IV. je o posílení odvahy a o tom, jak se stát mužem činu. Ve všech fázích namlouvání se od mužů očekává iniciativa (proč tomu tak je, se dozvíte v Části I.), a proto to váhavý muž, který trpí úzkostí nebo strachem z oslovení, nemůže se ženami nikam dotáhnout. Rady popsané v tomhle kroku budou vyžadovat hodně práce, ale těm z vás, kteří jsou ochotní se tomu naplno věnovat, přinesou skutečnou a trvalou změnu. Zde popsané kroky jsou střednědobé cíle se střednědobými výhodami.

A konečně Část V. se zabývá naprostými základy toho, jak komunikovat efektivněji, atraktivněji, otevřeněji a sexuálněji. Kroky vyložené v téhle části by měly přinést okamžité, krátkodobé výhody.

Mým cílem je poskytnout vám jak hlubší pohled na vlastní emoce, tak návod, jak s nimi zacházet, a zároveň vás uvést do praktických procesů, s jejichž pomocí se budete zlepšovat a dosahovat svých cílů.

Pokud hledáte knihu plnou rad „řekni tuhle hlášku a proved' plán X4Z-3“, pak budete zklamaní. A nejenže vás zklame tahle kniha, ale zklame vás i každá z těch, co takové rady nabízí. To proto, že jde jen o povrchní řešení. Dokud se nenaučíte důvěřovat svému jednání a dobývat ženy svým jedinečným stylem a osobností, nenaučili jste se vůbec nic.

Cílem mé knihy je poskytnout vám první skutečné vzdělání o ženách a přitažlivosti, vzdělání, kterého se vám mělo dostat z mnoha zdrojů už dávno, ale nestalo se tak.

A dám vám okamžitou radu zdarma: pramálo to souvisí s tím, co říkáte. Absolutně to však souvisí s tělem, vyjadřováním, emocemi a pohyby.

Před pár lety jsem byl v Argentině. Tam jsem učinil jeden z nejdůležitějších objevů za dobu, co se téměř věcem věnuji. V jednom klubu jsem viděl holku, která seděla osamoceně. Vypadala našťavaně. A když jsem k ní přišel, nebyla o nic šťastnější. Nemluvila anglicky a já v té době španělsky jen stěží. Nechtěla se mnou tančit ani si povídat. Odmítavě vrtěla hlavou a naznačovala, ať odejdu. Ale já vytrval. Nakonec jsem ji vytáhl k tanci a přinutil ji usmát se. A v průběhu následujícího týdne jsem zjistil, že když dojde na svádění, slova jsou ve skutečnosti zbytečná.

Jak jsme spolu tančili, dotýkali jsme se a hráli si. Hrál jsem si s jejíma rukama, dělal jsem s ní otočky, házel jsem na ní vtipné obličejy a komunikoval s ní falešnou znakovou řečí. Držel jsem ji, hladil a dotýkal se jejích vlasů. Na ubrousky jsme jeden pro druhého malovali obrázky. Když jsem ji jednou rukou objal a ona se do mě zapřela, řeklo mi to víc než by dokázalo 1000 konverzací. Hodně jsme se hýbali a jak nás ten pohyb sblížoval fyzicky, sblížovali jsme se emocionálně, dokud se to obojí neproplnulo a společně jsme neodešli.

Emerson jednou napsal: „Vaše činy mluví tak hlasitě, že neslyším vaše slova.“ Svádění je hra emocí. Váš pohyb nebo nedostatek pohybu odráží a transformuje emoce, ne slova. Slova jsou vedlejší efekt. Sex je vedlejší efekt. Ta hra spočívá v emocích, v emocích skrze pohyb. Pokud se z téhle knihy máte cokoliv naučit, tak ať je to tohle.

Naše kultura se stala statickou. Svůj čas trávíme za stolem, za obrazovkou a v autě. Nehýbeme se tak jako dřív a necítíme to co dřív.

V mé knize bych vás chtěl povzbudit a doufejme i inspirovat k pohybu. Abyste se zvedli ze židle, šli ven, odvážili se něco cítit, experimentovat a vytvářet vazby. To zahrnuje i nutnost zvednout prdel, ale to je dobře. A já vám pomůžu.

Pokud slíbíte, že se pohnete, pak vám já slibuji, že se změníte. Pomalu se bude měnit váš vzhled, vaše řeč i vaše činy. A možná se stane něco úžasného. Vaše emoce se změní a pohnou a rozvibrují a spolu s tím všechny ženy na světě ucítí vaši rezonanci a přijdou.

Přeji vám víc než jen štěstí.



**ČÁST I.**  
**REALITA**

→ **Kapitola 1**  
**Co ženy přitahuje**

*„Velká otázka, která zatím zůstává bez odpovědi, a na kterou ani já po třiceti letech zkoumání ženské mysli odpověď nemám, zní: ‚Co ženy chtějí?‘“*

– *Sigmund Freud,*  
*psycholog*

Stále neexistuje jasná definice nebo model toho, co v ženách vzbuzuje přitažlivost.

Taková je pravda.

Všechno, o čem budu psát, jsou moje teorie stojící jak na skutečných výzkumech, tak na vlastních bohatých zkušenostech. Budu vám vysvětlovat to, co fungovalo mně. Kdokoliv, kdo vám bude tvrdit, že zná definitivní odpověď na to, co ženy přitahuje a co v nich probouzí sexuální vzrušení, vám lže. Pořád se to neví. Psychologové, sexuologové a biologové se tomu věnují více než sto let a stále nemají jasnou odpověď.

Jedno je jasné: přitažlivost u žen funguje jinak než u mužů. U mužů je to celkem přímočaré: ženu hodnotí vizuálně, soustředí se na fyzické znaky a hodnocení je víceméně univerzální. Krásná dívka v Kalifornii bude téměř

vždy krásná i v New Yorku, Tokiu, Novém Dillí, Bejrútu a Oslu.

Většina mužů se shodne na tom, do jaké míry je přitahuje. Fyzicky atraktivní žena je fyzicky atraktivní ženou a z biologického hlediska na ni budou téměř všichni heterosexuální muži reagovat zcela předvídatelným způsobem.

Tohle pro ženy neplatí ani trochu. Ženy v tom, co je přitahuje a vzrušuje, dokážou být k naštvání nepředvídatelné, paradoxní a náladové.

Nezapomenutelné zkušenosti se mi v tomhle směru dostalo před několika lety. Byl jsem v jednom klubu v Bostonu, kam jsem šel za holkami. Krátce po příchodu jsem se dal do řeči se skupinkou žen, které ze mě nebyly právě unešené. Proto jsem házel co nejlepší vtipy, abych z nich vymámil jakoukoliv emocionální reakci. To jsem dokázal. Jedna z nich se mi podívala do očí a prohlásila: „Jsi ten nejdivnější chlap v lokále. Vzdej to.“

Au.

Ani ne o hodinu později jsem si povídal s jinou skupinkou děvčat v jiné části klubu. Mé příběhy na ně dělaly dojem, smály se mým vtipům, úsměvy jim jen zářily. Jedna z nich mě chytla za paži a řekla: „Jsi ten nejvíc sexy chlap v lokále. Ty víš, že bys mohl mít každou holku, vid’?“

Tentýž klub. Tatáž noc. Stejný smysl pro humor. Stejně vtipy. A (pravděpodobně) podobná děvčata. Naprosto odlišné reakce.

První problém ve snaze pochopit, co ženy přitahuje, je to, že ženy můžete přitahovat z fyzického a/nebo psychologického hlediska. Pro ženy je tohle rozdělení fyzické a psychické přitažlivosti specifické, zatímco muže téměř výhradně vzrušuje fyzická krása. Nejasnost v příčině vzrušení výrazně ztěžuje možnost řízených experimentů, a proto

rozdílné parametry testů mohou rozličně ovlivnit pocity zkoumaných žen.

Například můžete vzít dvě stě různých žen, ukázat jim fotky velkého urostlého chlapa a zeptat se jich, jak moc je přitahuje. Nedokážete ale ovlivnit jejich předsudky a domněnky o fyzicky silných mužích, jejich touhu po podřízenosti, sexuální stereotypy, ve kterých byly vychované, jejich osobní sexuální zkušenosti s podobnými muži, momentální náladu, ovulační cyklus, taky nevíte, před jakou dobou měly naposledy sex atd. A i kdybyste tohle všechno měli pod kontrolou, jsou to tak proměnlivé a subjektivní faktory, že by bylo těžké je jakkoliv měřit.

Na druhou stranu mužům se podle průzkumu až na pár výjimek téměř vždy líbí určitý poměr boků a pasu, mladistvé rysy, čistá pleť a zářivé vlasy. A to bez ohledu na věk, etnickou příslušnost, kulturu nebo psychologické dispozice. Rozdílnost v mužských preferencích je minimální.

Druhou překážkou pro pochopení, co ženám připadá atraktivní a vzrušující, jsou výsledky výzkumů, které naznačují, že si většina žen ani sama neuvědomuje, kdy je nebo není vzrušená.

Cílem jednoho experimentu bylo měřit prokrvení vaginy žen, zatímco sledovaly videa všeho druhu. Během sledování byly požádány, aby určily, jak je video sexuálně vzrušilo. Výsledky nejenže neposkytly jasný vzorec toho, jakou míru vzrušení vyvolá jaký typ videa (počínaje sexem dvou gayů a konče neškodnými záběry pářících se šimpanzů), ale ani ženy samy si vůbec neuvědomovaly vlastní úroveň vzrušení. Heterosexuální ženy často podceňovaly své vzrušení při pohledu na homosexuální sex a naopak. Vedoucím výzkumu byla žena, která se do něj pustila v naději, že jí poskytne jasné závěry ohledně sexuálních preferencí

žen. Nejenže se jí nedostalo žádných obecných výsledků, ale nakonec naříkala, že jí experiment přinesl o mnoho víc otázek, než na kolik původně hledala odpovědi.

Zkrátka ani ženy nevědí, co chtějí (to jsem jí mohl říct i já).

Navzdory těmto nezdarům se však v posledních deseti letech rozjela vědecká zkoumání ženské sexuality, dosahující značného pokroku. Nemám v úmyslu psát vědeckou publikaci, takže budu jen stručně shrnovat to, co považuji pro naše záměry za nejdůležitější. Pokud vás to opravdu zajímá na akademické úrovni, můžete se nechat inspirovat doporučenými tituly na konci knihy.

## **VŠUDYPŘÍTOMNOST STATUSU**

Z dotazníků, na které odpovídaly desítky tisíc žen všech kultur, etnik, věkových skupin, socioekonomického postavení, a to dokonce v různých časových obdobích, vyplývá, že existuje jedna univerzální hodnota, kterou ženy u mužů považují za žádoucí: společenské postavení a prostředky.

Konkrétní požadavky na status a prostředky se liší podle kultury a věku, ale samotná touha po nich je univerzální. Ženy chtějí muže, kteří jsou úspěšnější, oblíbenější a mocnější než ony. To je jasné.

Není ale jasné, a v tom se moje zkušenosti rozcházejí i se soudobým názorem evolučních studií, jakým způsobem ženy moc a status vnímají.

Pokud se podíváte na prováděné výzkumy, zjistíte, že se často zaměřují na bohatství a zdroje. To dává smysl hned z několika důvodů: tyto faktory se dají snadno měřit, poskytují snadné zobecnění a odpovídají všeobecné představě a stereotypům toho, co ženy nejspíš přitahuje.

Já si ale myslím, že je to příliš zjednodušené. Pokud by to bylo tak prosté, chtěly by s vámi ženy na rande mluvit o vašich daňových přiznáních a ceně auta a ne odkud pocházíte, co máte rádi a podobných klišé věcech, které o vás tak moc touží vědět.

Pravdou je, že jsem pracoval s až příliš mnoha bohatými a úspěšnými muži, kteří si za nic na světě nedokázali domluvit rande, než abych mohl věřit, že materiální bohatství zaručuje AŽ TAKOVOU výhodu nebo že je alfou i omegou přitažlivosti. Protože zcela evidentně není.

Když se nad tím zamyslíte, z evolučního hlediska je status a bohatství tak trochu hádankou. Jestliže se v ženách vyvinul zájem o bohaté a zaopatřené muže, pak musel existovat nějaký jasný způsob, jak ve společnostech lovců a sběračů rozpoznat bohatství a status.

Nechci vás unudit antropologickými detaily, ale jeskynní lidé neukazovali na potkání výpisy z účtů a neměli vily a bazény, kterými se mohli chlubit. Přinejlepším měli o trochu víc masa a jídla než ostatní chlapi. Na tom se nedá stavět.

Proto věřím, že ženy nerozlišují společenské postavení nebo status „alfa samce“ podle hmotného majetku – jinak by každý frajírek, co v baru machruje drahými hodinkami, spolehlivě zaskóroval (věřte mi, že neskóruje) – ale namísto toho soudí muže podle chování, tak jako v pravěku, kdy z ničeho jiného usuzovat nemohly.

Jiné výzkumy to shrnují zrovna tak. Studie ukazují, že muži, u kterých ženy vidí potenciál být úspěšní, je přitahují zrovna tak jako ti, kteří už úspěšní jsou. To by také vysvětlovalo, proč si ženy hledají muže, kteří vykazují velkou sílu a schopnost být přitažliví, ačkoliv jsou na dlažbě. Vysvětluje to, proč nemá umělec na mizině problém hledat si přítelkyně, které ho pak sponzorují, a proč sportovec na

vysoké škole chodí se supermodelkami, i když si nemůže dovolit hamburger.

Abyste jako muž působili atraktivně, nemusíte být doopravdy bohatí a slavní, stačí projevovat potenciál, že se bohatými a slavnými můžete stát.

Vysvětlil jsem, že ženy posuzují společenský status podle chování. Společenské postavení je určováno tím, jak se chováte v přítomnosti ostatních, jak se ostatní chovají v přítomnosti vás a jak se chováte sami k sobě.

Tohle jsou tři aspekty chování vysoce postaveného a vysoce atraktivního muže: chováte se dobře k ostatním, ostatní se dobře chovají k vám a vy se chováte dobře sami k sobě. Později si ukážeme, že z tohoto vychází základní tři principy, na kterých stojí celá tato kniha.

Další problém s klasickým pohledem na status a prostředky je to, že je každá žena vnímá na základě osobních hodnot a názorů.

Pokud budete například chodit v drahém obleku a mluvit o svých rolexkách, ve většině lepších podniků ve Státech tím nikoho neohromíte. Pokud ale s tímtež vyrazíte do malé chudé vesničky někde v zemích třetího světa, nic víc potřebovat nebudete. Je to tím, že hmotné bohatství je v zemích třetího světa mnohem silnějším důkazem vyššího statusu, zatímco ve velkých městech Spojených států není ničím výrazným.

Později si povíme, jak hodnoty a názory fungují jako filtr při vnímání atraktivity. Důležité ale je, že společenský status není pevně daný, nýbrž relativní. Nezávisí na realitě, ale na tom, jak ho druhá strana vnímá. A určuje ho chování, ne majetek. Jak jsem zjistil v tom klubu tehdy v Bostonu, jedné ženě můžete připadat neuvěřitelně atraktivní, zatímco jiné neuvěřitelně trapný.

## **TOUHA BÝT OBJEKTEM TOUHY**

Další společný jmenovatel přitažlivosti souvisí víc se vzrušením a sexuální touhou. Žena touží, abychom po ní toužili. Nebo alespoň tak to říká současná teorie.

Ani po dlouhé době zkoumání nebylo jasné, co ženy doopravdy rozpálí. Odlišné události a různá jednání měly tytéž výsledky a zdálo se, že mezi nimi není souvislost.

Dlouho se mělo zato, že je ženské vzrušení spjato s bezpečím, zájmem a závazkem, zejména ze strany vysoce postavených mužů. Naneštěstí pro psychology si ženy nezapalují svíčky a ve vaně nemasturbují nad představami závazků a domků s bílým plotem. Představují si něco docela jiného.

Nově se ukazuje, že je ženské vzrušení od přírody poněkud narcistické. Ženy vzrušuje, když je někdo chce, když po nich někdo touží.

Najednou na první pohled nesouvisející události, které ženu vzrušují – na jedné straně romantická žádost o ruku a na druhé straně fantazie o znásilnění – začaly dávat smysl. Obojí znamená, že po ní muž nesmírně touží. Muž, který je ochotný kvůli ní obětovat vše.

Když ženy říkají, že ačkoliv mají fantazie o znásilnění, ve skutečnosti znásilněny být nechtějí, mají na mysli právě tohle. Chtějí, abychom po nich toužili. Abychom po nich toužili tak moc, že se docela přestaneme ovládat. Jsem si jistý, že skutečné znásilnění by si žádná z nich neužila.

Moje zkušenosti, stejně jako zkušenosti mnoha vztahových koučů, to potvrzují. V posledních asi pěti letech se díky „balicímu“ průmyslu pomalu zjišťuje, že čím víc sexy vám holka připadá, dáváte-li jí to najevo, tím víc ji to vzrušuje – někdy dokonce i v případech, kdy o vás zpočátku



nemá zájem. Vaše drzé a agresivní uhánění jí případně vzrušující do té míry, že sama přijde a bude vás chtít poznat.

Například jsme zjistili, že když vezmete chlapa, který byl zvyklý bavit se s holkou zcela bezkontaktně, a necháte ho, aby ji jednou rukou objal a dál s ní mluvil, plno žen fyzický kontakt odmítne, ale spoustu dalších to do určité míry vzruší.

Je důležité vztáhnout tuto skutečnost zpět k dichotomii ženské vzrušivosti a přitažlivosti, o níž už byla řeč. Status ženy přitahuje, ale sám o sobě je přitahuje jen tak, že s vámi chtějí chodit, ne spát.

Na druhou stranu fyzická rozhodnost a sexuální otevřenost vzbuzuje v ženě sexuální vzrušení a vyvolává v ní chuť na sex. Proto může být bohatství a úspěch někdy kontra-produktivní.

Když jsem začal dosahovat finančních úspěchů a trochu jsem cestoval po světě, zjistil jsem, že čím víc se při hovoru se ženami zaměřuji na obchod a finanční úspěchy, tím rychleji se mnou chtějí vážný vztah. Zatímco léta předtím, když jsem byl na dně a přežíval jsem u kamaráda na gauči, chtěly se mnou jen spát.

Bohatství a úspěch vám poskytne víc příležitostí. Ale pokud stojíte o intimní a sexuální vztahy se ženami, budete se muset naučit, jak jim dát najevo svou touhu.

Tím nám ale vzniká tak trochu paradox a problém, kterému čelí každý muž, když se pokouší svádět ženu. Jak jí ukázat, že ji chcete, ale stále si zachovat status? Neměly by ženy za mužem vysokého statusu chodit samy?

Tento paradox spočívá v představě, že když muž vysokého statusu usiluje o ženu, status ztrácí. Ale zároveň platí, že pokud o ni nebude usilovat, nezíská ji. Takže co má dělat?

### **Pokusy mistrů svádění**

Vstupme mezi „mistry svádění“ – PUA<sup>3</sup>. Hnutí PUA je mužským hnutím, které vzniklo na internetu v 90. letech. Tisíce chlapů se stejnou smůlou u žen se shromáždily v diskusních skupinách, fórech a na chatu a začaly si vyměňovat rady a balící hlášky, které jim měly vzájemně pomoci.

Do deseti let se zformovaly celé školy s vlastním učením, vznikly obchodní společnosti a objevili se guruové. Na konci další dekády se rozrostl milionový průmysl prodávající mužům rady, počínaje starými boháči, co prodávali fráze typu „nechte ji, ať sama přijde“, až po „modely emocionální akcelerace“ od počítačových programátorů, kteří slibovali využití výpočtů k určení momentálního zájmu ženy.

Ne, to si opravdu nevymýšlím.

Ale nejznámější hlavní myšlenkou PUA teorií byla myšlenka využití hlášek a „rutin“ (což jsou sekvence po sobě následujících balících hlášek), abyste ženě dali najevo, že jste muž, který má „hodnotu“ a status.

Pokud něco hnutí PUA dobře chápe, pak to, že si muž musí dávat pozor, když o ženu otevřeně usiluje, aby si zároveň udržel v jejích očích vysoký status. Hlášky a rutiny, se kterými PUA přišli, jsou předem připravené konverzace pro flirtování, jejichž cílem je zmást dívku a donutit ji, aby si vás oblíbila, ať už o ni stojíte nebo ne.

Jde o to dostat holku díky svému humoru a škádlení, zatímco ji udržujete v nejistotě ohledně svých záměrů.

Na pozadí stojí schopnost využívat prostou psychologii a manipulaci, aby to vypadalo, že jste „alfa“ (i když nejste),

---

3 Zkratka pochází z „*Pick Up Artists*“, což je slangové označení pro komunitu svůdců, kteří balení žen povýšili na úroveň umění a zcela uvědoměle jej rozvíjejí skrze hledání nejlepších taktik a technik; pozn. překl.

a řídit se svou touhou tak, aby to budilo dojem, že o ženu nemáte zájem.

Teorie PUA tvrdila, že řeší tenhle paradox zájmu: učila muže, jak projevovat zájem, aniž by vypadali, že projevují zájem. Ukazovala jim, jak se snažit, aniž by to vypadalo, že se snaží. Ukázala, jak vypadat jako člověk s vysokým statutem, ačkoliv to není pravda.

Zapomněla ale na jednu věc: ženy nejsou hloupé.

Můžete předstírat konverzaci, ale ne chování, které vykazují muži s vysokým statutem. Nemůžete předstírat způsob, jakým sami sebe vnímáte. Nemůžete předstírat, jak ostatní vnímají vás. A předstírat svoje chování můžete jen do chvíle, než vám dojdou balící rutiny.

Právě takhle fungují teorie PUA – teoreticky. Je tu ale jeden výrazný problém, díky kterému se to celé sesype jako domeček z karet. Ženy nevnímají status jen podle toho, co říkáte, odhadují váš status podle vašeho chování – jak se chováte k nim, k ostatním a zejména k sobě samým. Většina toho je neverbální. A většina neverbálního chování se odehrává nevědomky a nemůžete to předstírat.

Další chybou, které se PUA dopouštějí, je nepravdivá úvaha, že „souvislost znamená příčinu“. Pokud například PUA vyrazí za zábavou, zkouší své rutiny a uloví tak holku, jde hned ráno na fórum a pochlubí se, že si díky novým rutinám užil. Ve skutečnosti ji ale mohl ulovit z mnoha různých příčin: vypadal jako její ex-přítel, byla tu noc nešťastná a osamělá, byla dlouho bez sexu nebo se nechala sbalit kvůli tlaku vrstevníků. Nebo si možná myslela, že jsou jeho hlášky hloupé a falešné, ale když se přiopil a když začal dotírat, jeho touha ji rozpálila.

Jak už bylo řečeno, jen část procesu svádění probíhá vědomě. Většina je nevědomá. A většina toho se odehrává díky okolnostem, psychologickým profilům účastníků

a sexuální minulosti – prostě díky věcem, které nikdy neznáme celé, a proto je nemůžeme řídit. Hlášky a triky s tím mají pramálo společného. A jak si ještě ukážeme, často vám víc uškodí, než pomohou.

Objevil jsem teorii PUA v roce 2005 a výsledky byly víceméně katastrofální. Moje pokusy skončily po šesti měsících, když mě jedna holka úpěnlivě prosila, abych se „příště choval normálně“.

Takže jsem pak přesně to dělal. Choval jsem se normálně, a to mi vyneslo několik telefonních čísel. Začal jsem na tom stavět.

Od té doby jsem viděl stovky a stovky chlapů, jak na holky zkouší všemožné hlášky, a dělají tak ze sebe totální blbce. Těch pár chlapů, co jsem potkal a kterým to doopravdy fungovalo, mělo spoustu jiných výhod, které si vůbec neuvědomovali. Například jsem se jednou seznámil s vyhazovačem v nočním klubu, který měl obří bicepsy a spoustu tetování. Trval na tom, že dostává ženy do postele díky svým hláškám, ne díky faktu, že je namakaný vyhazovač s úžasnými kérékami.

Ale pointa zůstává stejná: předstírat chování můžete jen chvíli. A jak si ukážeme v další kapitole, osudovou chybou balících hlášek, manipulace a PUA teorií je to, že vymýšlet teorie k balení žen je koneckonců stejně ubohé a zoufalé jako jakékoliv jiné ubohé a zoufalé chování. Sedět doma a zkoumat teorie, jak okouzlit holku v klubu, je stejně ubohé jako jí koupit tučet růží a škemrat, ať si s vámi vyjde. Prostě jste zoufalec a projevujete to tak, že lžete a tváříte se, jako že zoufalec nejste. To je vše.

Přinejlepším funguje PUA teorie jako placebo, díky kterému se chlapi odhodlají jít a konat. Přinejhorším v nich vyvolá falešný pocit, že ovládají veškerý společenský systém, nad kterým ale nemají žádnou kontrolu, a vygumuje jim

mozky tak, že nejsou schopni empatie a souznění s ostatními.

A ženy to vycítí. Nejsou hloupé. Proto většina teorií mistrů svádění nefunguje delší dobu. Můžete se s ženami bavit o astrologických diagramech, ale ony vědí, že to na ně zkoušíte. Řešením není hledání nových způsobů, jak je oblbnout, aby si myslely, že jste sebevědomý muž s vysokým statusem.

Řešením je *být* sebevědomý a *mít* vysoký status. A není proto potřeba být bohatý nebo úspěšný. Vyžaduje to jen nový způsob myšlení, z něhož pak vzejdou nové a přitažlivé vlastnosti.

Protože EXISTUJE způsob, jak se chovat jako alfa, i když dáváte ženě najevo zájem. Protože existuje způsob, jak tu hádanku rozlousknout. Můžete lovit a nebýt zoufalý. Můžete usilovat a nebýt slizký. Vůbec nemusíte předstírat, že jste něco, co nejste.

## → Kapitola 2 Emocionální zoufalost

*„Nesvazuje nás láska, které se nám dříve nedostalo, ale ta, kterou nyní nedáváme.“*

*– Marianne Williamsonová,  
spisovatelka a aktivistka*

Atraktivita muže je nepřímo úměrná jeho zoufalosti. Čím zoufalejší je, tím méně je atraktivní a naopak.

Ženy většinou neposuzují mužův status podle toho, v čem jezdí, nebo kolik VIP rezervací si může dovolit. Posuzují jej podle jeho chování a aspektem, na který se zaměřují, je míra jeho zoufalosti. Atraktivní muž není zoufalý. Neatraktivní muž je zoufalý. Zoufalost prostupuje celé jeho chování.

Pojem zoufalosti není ve vztahových poradnách a společenské dynamice ničím novým, ačkoliv věřím, že jsem první, kdo tvrdí, že opak zoufalosti je příčinou mužské přitažlivosti.

Zoufalostí myslím to, když vám víc záleží na tom, jak vás ostatní vnímají, než jak se vnímáte sami. Zoufalost se objevuje u lidí, kteří se chronicky ponižují a jsou ochotní vzdát se své identity pro názor ostatních.

Ženy obecně přitahují jen muži, kteří jsou do nich ochotni *investovat* méně než do sebe samých.

Slovem *investovat* tu myslím ochotu zavrhnout nebo změnit svůj názor/pocit/motivaci kvůli někomu jinému. Jakožto muž byste měl být méně ochotný kvůli ženě obětovat názor/pocit/motivaci, než nakolik je k témuž ochotná ona.

Může to znít necitlivě a nekorektně, a ano, styděl jsem se, když jsem si to poprvé uvědomil. Ale je to tak.

Přemýšlejte, po většinu lidské historie neměli muži tolik materiálního vlastnictví, aby podle něj mohly ženy posuzovat jejich status. Proto ženy sledovaly jejich chování. Zeptejte se sami sebe, jaké chování ženě naznačí, že je muž vysoce postavený a schopný?

Bude to tím, že se podřizuje ostatním mužům a škemrá, aby žena byla s ním? Nebo to bude tím, že si dělá, co chce, neohroženě čelí hrozbám ostatních, a když o něj žena nemá zájem, lhostejně pokrčí rameny?

Ten druhý je mužem se statusem. Pokud jste špička potravního řetězce, nemáte důvod se omezovat nebo podřizovat ostatním (pokud sami nechcete). Pokud jste na konci potravního řetězce, celý váš život se bude odehrávat v podřízenosti.

Muž vysokého statusu nedává najevo moc zoufalosti. Muž nízkého statusu jí projevuje spoustu.

Ženy zoufalost neposuzují vědomě. Zaručuji vám, že v nejbližší době nepotkáte žádnou s tabulkami statistik v ruce.

Zoufalost je cítit. Ženy ji vnímají při pečlivém sledování mužova chování. Proto vás často zavrhnou, ačkoliv se neděje nic špatného a vy jste nic špatného neřekli. Podvědomě jste totiž svým jednáním nebo větou, které mohou na první pohled vypadat neškodně, projevili zoufalost.

Jak nejspíš víte, i ženy mohou být zoufalé. A ačkoliv jejich zoufalost většinu mužů odpuzuje, nemusí tomu tak být vždy. V ideálním případě započnou dva emocionálně zdraví jedinci svůj vzájemný vztah při nízké míře vzájemné *investice*, kterou nechávají vzrůstat s tím, jak se vztah vyvíjí. Ve zdravém vztahu se rozdíl *investice* mezi oběma stranami nikdy nenechá zajít příliš daleko a muž nikdy není ochotný investovat víc než žena.

Někoho může dráždit, když řekneme, že „muž nikdy neinvestuje víc než žena“, ale pamatujte si, že žena podvědomě staví své hodnocení mužovy způsobilosti a statusu na tom, jak moc nebo málo ho ovlivňují emoce a záměry lidí kolem, zejména pak ty její. Ve chvíli, kdy ji nechává emočně ho ovládat, projevuje nízký status. Už není spolehlivý. Už se v jeho blízkosti nemůže cítit v bezpečí. A jeho atraktivita je tatam.

Uvedme si pár příkladů. Jim je „hodný kluk“<sup>4</sup>. Ve vztazích má tendenci k zoufalosti a u každé ženy projevuje to, co bychom nazvali vysokou investicí.

Kdykoliv má přítelkyni, přizpůsobí své denní plány jejím vrtochům. Bude jí kupovat dárky a většinu výplaty vyhodí za nejlepší večere. Vzdá se plánů s kamarády a kdykoliv je našťavaná, trpělivě sedí a naslouchá jí, aby si na něm vybila své frustrace. I když cítí, že je iracionální a nechová se k němu fér, neřekne jí nic, protože nechce, aby se na něj zlobila.

Výsledkem je, že Jima jeho přítelkyně málokdy respektují. A dříve či později – obvykle dříve – ho odkopnou. On se pak cítí zničený a v depresi. Nic ho neutěší a hodně

---

4 „Hodný kluk“ (angl. *Nice Guy*) je uznávaný termín pro toho, kdo pro svůj nedostatek asertivity a vysokou míru zoufalosti nemá u žen úspěchy; pozn. překl.



pije. Obvykle se necítí líp, dokud nepotká jinou ženu a celý cyklus se opakuje.

Pak tu máme Jeffa. Jeff má celý život úspěch u žen a je velmi málo ochotný obětovat jim svou identitu. Jeff rád chodí ven s kamarády a je mu jedno, jestli ho ženy okolo berou nebo ne. Často nějakou naštvete nebo urazíte, ale protože je mu jedno, co si o něm myslíte, nevádí mu to.

Jiné ženy ale velmi přitahuje. Když to Jeff zjistí a daná holka se mu líbí, vezme si na ni číslo a pozve ji na rande. Vezme ji do parku poblíž svého bytu. Tam si s ní sedne a chvíli si povídají, a pokud zjistí, že to není ono, sebere se a odejde. Pokud se mu zalíbí, dá si s ní někde pivo. Pokud se ona kdykoliv rozhodne, že se jí Jeff nelíbí, a odejde, Jeffovi to nevádí. Uvědomí si, že by s ní stejně nebyl šťastný, tak proč se kvůli ní měnit?

Jeff nakonec spí se spoustou žen. Telefon mu pořád zvoní SMSkami, ale on odpovídá, jen když se mu chce. Nikdy na ně není hrubý nebo sprostý, ale čas si udělá jen na ty, se kterými je mu skutečně dobře.

Jim do žen, se kterými chodí, emocionálně hodně investuje. Je velmi zoufalý. Okamžitě to málo, co z jeho identity zbylo, obětuje čemukoliv, po čem ho podle jeho mínění budou mít ženy rády.

Jeff investuje málo. Se svým životem je velmi spokojený a je hrdý na to, kým je. Není zoufalý. Pokud to žena neumí ocenit, pak chápe, že mu bude líp bez ní.

Ženy jako by šestým smyslem poznaly, že Jeff nehodlá investovat příliš. V prvních vteřinách konverzace, a často ještě dřív, vycítí nejen to, že si váží sebe sama, ale i jeho neochotu vzdávat se své identity ve prospěch kompromisů. To jim říká, že má vysoký status a to zas vyvolá atraktivitu.

Zeptejte se žen a řeknou vám, že dokážou okamžitě rezignovat, jestli „to“ v sobě muž má, nebo ne. Neví sice, co „to“