

Modellen

**Word aantrekkelijk voor
vrouwen door eerlijk te zijn**

MARK MANSON



INLEIDING: BEWEGING

In onze postindustriële, postfeministische wereld is het niet zo duidelijk als vroeger wat een man is of zou moeten zijn. Eeuwen geleden had de man de plicht om sterk en beschermend te zijn. Enkele tientallen jaren geleden was het werken en in onderhoud voorzien. Maar nu? Dat weten we niet echt zeker. Wij zijn de eerste dan wel de tweede generatie mannen die opgroeit zonder een duidelijke definitie van wat onze sociale rol behoort te zijn en zonder een model van wat het is om een sterke en aantrekkelijke man te zijn.

Doel van dit boek is om in dat model te voorzien, een model van hoe een aantrekkelijke, integere en rijpe man er in de eenentwintigste eeuw uitziet. Dat betekent dat we voorbij de maatstaven gaan van beschermer en kostwinner, van kracht en stoïcisme, en onszelf verbeteren tot iets groters en beters, iets meer bewonderenswaardigs en begerenswaardigs.

Toen ik tien jaar geleden begon met het helpen van mannen om hun relaties met vrouwen te verbeteren, had ik geen idee in wat voor konijnenhol van informatie en zelfverbetering ik ging afdalen, zowel voor mezelf als voor anderen. Destijds draaide mijn voornaamste zorg in mijn datingleven om waar

ik die donderdagavond het best naar het happy hour kon gaan en wie van de vijf Jenna's in mijn telefoon ik het afgelopen weekend ook alweer had gezien.

Pas toen ik probeerde om andere mannen te helpen vijf Jenna's in hun telefoon te krijgen, kreeg ik een glimp van de ondoorgrondelijkheid en onderontwikkeling van het gevoelsleven en het seksuele leven van de meeste mannen en hoe moeilijk het is om echt een beweging op te wekken onder hen om dat open te breken.

Ik zal niet liegen, maar achteraf gezien lijkt mijzelf zover krijgen nu eenvoudig. In mijn jonge jaren was ik altijd een beetje een gemiddelde gast, hoewel ik weinig geluk had met vrouwen.

In 2005, nadat ik door mijn eerste liefde was bedrogen en verlaten, raakte ik emotioneel in de war en was ik ietwat getraumatiseerd. Ik werd obsessief. Van binnenuit ontstond een wanhopige behoefte aan bevestiging en affectie van vrouwen, en ik besteedde buitensporig veel tijd aan het najagen van die twee dingen, veel meer dan de meeste mannen ooit zullen doen. Ik overcompenseerde en wilde dwangmatig met ieder meisje in de omgeving van Boston dat mij maar in haar buurt liet het bed in duiken.

Dit ging iets langer dan drie jaar zo door.

Het was geen verfijnd plan van me. Echt, ik las een paar boeken met openingszinnen en technieken voor als je iemand wilt versieren, en ik ging vier à vijf keer per week naar de kroeg; het waren zesendertig heerlijke maanden van experimenteren met benaderen, flirten en falen, duwen en trekken, neuken en stunten.

Het was genotzuchtig. Maar het was een periode van groei en beweging.

Een paar jaar en tientallen vrouwen later gebeurden er echter twee dingen. Allereerst begon ik in te zien dat ongebreidelde

dronken seks leuk was, maar niet erg bevredigend. En het had ook niet echt een gezonde invloed op andere aspecten van mijn leven. Ik moest een stap terugzetten en mezelf evalueren, me afvragen waarom ik zoveel tijd en moeite opofferde voor oppervlakkige pleziertjes.

Het tweede dat er gebeurde was dat ik met mijn daden plotseling een reputatie kreeg. Mannen die ik nog nooit had gezien, mailden me opeens met de vraag of ze met me mochten rondhangen om te zien hoe ik met vrouwen omging, om mij 'in actie' te zien. Dat was maf, dacht ik eerst. Maar toen besloot ik: tuurlijk joh, waarom ook niet, als je me maar trakteert op een drankje of me iets toeschuift.

En vreemd genoeg voelt het alsof de echte reis daar begon. De poging om de innerlijke beweging vorm te geven, de opening van die emotionele werelden, dat ontluiken van een nieuw zelfvertrouwen dat in mezelf had plaatsgevonden, en dat dan herhalen bij andere mannen.

Ze zeggen weleens: als je iets onder de knie wilt krijgen, leg het dan aan anderen uit. En deze tweede reis bleek uiteindelijk educatiever dan de eerste. Toen ik voor mezelf uitging was het makkelijk. De helft van de tijd ging ik uit om mezelf te verliezen, om mijn emoties te begraven en hopelijk in de armen van een vreemde wakker te worden. Soms werkte dat. Soms niet. En meer wist ik eigenlijk niet.

Maar deze tweede reis had een doel, een betekenis, en ik merkte dat ik behoefte had aan een intellectueel fundament. Ik kon het niet gewoon doen, ik moest het aan anderen uitleggen, het op andere mannen overbrengen en daarna hén zover krijgen om het te doen.

Hierdoor kwam ik in een kronkelend, eigenaardig traject terecht. Het begon met het in- en uitlopen van de zogenaamde

'pickup artist'-gemeenschap. Ik deed onderzoek naar sociale psychologie, theorieën achter aantrekkingskracht en de geschiedschrijving over seksualiteit; ik struinde stripclubs af, las boeken over nlp (neurolinguïstisch programmeren) en cognitieve therapie, woonde diverse zelfhulpseminars bij en gaf er zelf een paar, deelde hotelkamers met catwalkmodellen, experimenteerde met *touch-healing* en beging een paar misstappen met andere alternatieve therapieën, ging met feministen in discussie over gender en las elk slecht boek over daten dat maar beschikbaar was.

Naarmate ik leerde en groeide, werd het coachen groter. Wat begon als een hobby, groeide uit tot een bedrijf, een voltijdbedrijf. Al snel voerde het me naar meer dan twintig steden in Amerika, daarna naar landen in Europa, naar Engeland en Australië, en ik ondernam zelfs uitstapjes naar Argentinië, Brazilië, Rusland, Israël en Thailand, waar ik ontdekte dat veel van wat ik daarvoor veronderstelde aangaande mannen en vrouwen slechts cultureel was en niet universeel.

Het was een periode waarin ik enorm veel leerde en me voornam om mijn gedachten niet meer te laten beperken door modellen of paradigma's over mannelijkheid of mannelijke/vrouwelijke seksualiteit.

En na dit alles, na tien verrijkende en uitdagende jaren, weet ik nu dit:

Op dit moment zijn er twee bewegingen gaande.

De eerste is een grotere sociale en emotionele beweging in onze westerse cultuur. Er is een roep om een nieuwe mannelijkheid waar het nu al generaties aan heeft ontbroken. Er is een leegte geweest van wat mannen zijn, wat ze behoren te zijn en hoe ze zich dienen te gedragen, en tot nu toe is er niemand opgestaan om die leegte te vullen.

Noem het overdreven ambitieus, maar dit boek is erop gericht om die leegte te vullen, om te helpen komen tot toekomstmodellen van mannelijk gedrag; modellen om aantrekkelijk en sterk te zijn en controle te hebben over je relaties met vrouwen en je leven in het algemeen.

De tweede beweging vindt in jou persoonlijk plaats. Het is een emotionele en psychologische beweging. Je leest dit omdat je wilt veranderen. Je wilt iets veranderen aan je omgang en relaties met de vrouwen in je leven. Je wilt dat deze relaties verbeteren, dat ze uitbundig zijn. Je wilt je zelfverzekerd en mondig voelen bij vrouwen die je kent, maar ook bij vrouwen die je niet kent maar wel wilt leren kennen. Je wilt controle hebben over je relaties met vrouwen. Je wilt zonder schaamte of aarzeling, zonder spijt of pijn seks hebben met vrouwen.

Deze tweede beweging is een innerlijke beweging. Het heeft me veel tijd gekost om daar grip op te krijgen. Hoewel deze tweede beweging vaak begint met een gedragsverandering – wat je zegt, wat je draagt, hoe je je beweegt – is het proces zelf van innerlijke aard, een verschuiving in prioriteiten en zelfbeeld, wat vervolgens in je sociale en romantische leven wordt weerspiegeld.

Want als je je opvattingen en denkwijzen verandert, volgt je gedrag.

Dit boek is bedoeld om jou door die innerlijke beweging te gidsen. De grotere sociale beweging is slechts een achtergrond en wordt alleen kort uitgelegd om jouw huidige situatie context te geven. Je mislukkingen met vrouwen worden niet veroorzaakt doordat je de verkeerde dingen zegt of er als de verkeerde man uitziet. Woorden en uiterlijkheden vormen slechts een symptoom van een groter innerlijk probleem.

Jouw mislukkingen doen zich voor omdat je emotioneel slecht toegerust opgroeide om met vrouwen en, meer specifiek,

met intimiteit om te gaan. Wat je zegt en hoe je eruitziet, zijn enkel een bijeffect van dat innerlijke onvermogen.

Dit gaat niet alleen over verstandelijk begrijpen hoe je je dient op te stellen, dient te praten, je dient te gedragen. Dit gaat niet over *fake it 'till you make it*: doen alsof tot je succes hebt. Het gaat dieper dan dat. Dit gaat over het verstandelijk verwerken van de ideeën die ertoe zullen leiden dat je emoties verschuiven; dat zal vervolgens leiden tot blijvende en onbewuste veranderingen die jou transformeren tot de aantrekkelijke man die je kunt zijn.

Dit is die doe-het-zelfgids.

Dit boek wil jou wapenen met de ideeën en waarden die het emotionele fundament zullen leggen dat je in je jeugd nooit hebt gekregen; het wil jou het mannelijke model voorleggen dat jij en ik hebben gemist.

En zodra deze innerlijke verschuiving begint, zul je merken dat je sociale handelingen – het juiste zeggen, weten wanneer je voor de kus gaat, weten hoe je een vrouw benadert, enzovoorts – allemaal op hun plek beginnen te vallen; op een diepere en effectievere manier dan wanneer je gewoon wat tekst uit je hoofd leert of een willekeurige procedure volgt.

Het begin van dit boek is erg theoretisch. Alles draait hierbij om het grote plaatje. Dit doe ik omdat ik het belangrijk vind om een fundament te leggen om de realiteit uit te leggen van aantrekking, seksegedrag en van wat jouw waarde bepaalt op de datingmarkt. Daarna wordt het boek technischer en specifiek van aard, en wordt langzaam ingezoomd op noodzakelijke handelingen en gewoonten. Ik vind het belangrijk om uit te leggen waaróm je bepaalde handelingen en gedragingen zou moeten laten zien voordat ik je daarom verzoek.

Deel I is een eerlijke kijk op vrouwelijke aantrekking op basis van wetenschappelijk onderzoek en de realistische gevolgen van dat onderzoek in ons moderne leven.

Deel II is een overzicht van de datingstrategie die ik alle mannen die bij mij voor hulp aankloppen aanbeveel. De strategie focust zich op het uitdagen van vrouwen om vervolgens zo snel mogelijk op zoek te gaan naar het type dat het meest openstaat voor jouw persoonlijkheid. Ook zullen we het gaan hebben over afwijzing en over hoe je die in je voordeel kunt gebruiken in plaats van je erdoor te laten hinderen.

Dit is een strategie op basis van de werkelijkheid, niet op basis van fantasieën of het onnozele denkbeeld dat je met iedere vrouw die je ontmoet naar bed wilt of een *perfect 10* zult daten door met een script van versierteksten op de proppen te komen. Dit soort verlangens zijn geworteld in onzekerheid en zouden moeten blijven waar ze thuishoren: in je dromen. Deel II is eerder een strategie voor de lange termijn om een man zo snel mogelijk en met zo weinig mogelijk moeite van ‘geen vrouwen in mijn leven’ naar ‘veel fantastische vrouwen in mijn leven’ te krijgen.

Deel III is het eerste deel van onze strategie en behelst de eerste van de in hoofdstuk 6 besproken drie fundamenteën: het werken aan een prettige manier van leven en hoe je een aantrekkelijke man wordt. De uitgelegde stappen zullen specifiek zijn, maar het zijn langetermijndoelen met langetermijnvoordelen.

Deel IV gaat over hoe je moed verzamelt en een man van daden wordt. Van mannen wordt verwacht dat ze altijd het initiatief nemen (de redenen waarom worden uitgelegd in deel I) en daarom zal een man die aarzelt of bang is om dat te doen bij de

meeste vrouwen niet erg ver komen. Het advies in deze stap zal overgave vereisen, maar zorgen voor een echte, blijvende verandering bij wie bereid is zich ervoor in te zetten. Deze stappen zijn doelen en voordelen voor de middellange termijn.

Deel v, ten slotte, behandelt de basisprincipes van effectiever, aantrekkelijker, openlijker en seksueler communiceren. De uiteengezette stappen zouden directe kortetermijnvoordelen moeten opleveren.

Mijn doel is jou te voorzien van een diepgaand perspectief op je emoties en hoe je te werk gaat; ook wil ik je praktische manieren geven om jezelf te verbeteren en je doelen te bereiken.

Als je op zoek bent naar een boek vol 'zeg deze zin en voer vervolgens plan x4z-3 uit', dan zul je teleurgesteld worden; niet alleen over dit boek, maar over elk boek met dat soort adviezen, omdat het lapmiddelen zijn.

Pas wanneer je op je eigen daden kunt vertrouwen en je met je eigen unieke stijl en persoonlijkheid vrouwen kunt benaderen heb je iets geleerd.

Dit boek is erop gericht jou je eerste echte lessen bij te brengen over vrouwen en aantrekkingskracht, de lessen die je lang geleden al had moeten krijgen maar nooit hebt gehad.

En ik zal je een gratis preview geven: het heeft weinig te maken met wat je zegt. Het heeft alles te maken met lichaam, uitdrukking, emotie en beweging.

Een paar jaar geleden was ik in Argentinië. Daar deed ik een van de belangrijkste ontdekkingen in al die tijd dat ik dit al doe. In een club zag ik een meisje in haar eentje zitten. Ze leek overstuur. En toen ik op haar afstapte, werd ze niet blijer. Ze sprak

geen Engels en ik sprak destijds nog amper een woord Spaans. Dansen wilde ze niet en ze leek ook niet geïnteresseerd in een gesprek. Ze kwam verlegen en afstandelijk over, alsof iets onzichtbaars en ongrijpbaars haar in beslag nam en ze geen idee had hoe ze zich ervan kon verlossen, hoezeer ze ook haar best deed.

Na enig volhouden van mijn kant wist ik haar uiteindelijk zover te krijgen dat ze met me wilde dansen, en daarna wist ik zelfs een glimlach te ontlokken. En wat ik in de week daarop ontdekte, was hoe onnodig woorden eigenlijk zijn als het op verleiden aankomt.

Terwijl zij en ik dansten, raakten we elkaar aan en speelden we. Ik deed handspelletjes met haar, draaide haar rond, trok gekke gezichten en communiceerde met neppe gebarentaal. Ik hield haar vast, streelde haar en raakte haar haren aan. Op servetjes maakten we tekeningen voor elkaar. Toen ik een arm om haar heen sloeg en ze tegen me aan leunde, sprak daar meer uit dan uit duizend gesprekken. We bewogen en naarmate die beweging ons lichamelijk dichterbij elkaar toe dreef, kwamen we ook emotioneel samen, totdat die twee elementen smolten en we kwamen.

Ralph Waldo Emerson schreef ooit: ‘Wat je doet spreekt zo luid dat ik niet kan horen wat je zegt.’ Verleiding is de wisselwerking van emoties. Jouw beweging, of gebrek aan beweging, weerspiegelt en verandert emoties, niet je woorden. Woorden zijn een bijwerking. Seks is een bijwerking. Het spel is emoties, emoties door beweging. Als je iets uit dit boek leert, laat het dat dan zijn.

Onze cultuur is stationair geworden. We zitten achter onze bureaus, achter beeldschermen en in auto’s. We bewegen en voelen niet meer zoals we vroeger deden.

In de loop van dit boek zal ik je uitnodigen en hopelijk inspireren om in beweging te komen. Om op te staan uit die stoel, naar buiten te gaan, durven te voelen, te experimenteren en te verbinden. Je zult dus van je luie kont moeten komen, maar dat is goed. En ik zal je erbij helpen. En als jij belooft om in beweging te komen, beloof ik verandering. Langzaam zal je uiterlijk veranderen, zullen je woorden veranderen en zullen ook je daden veranderen. En hopelijk zal er iets bijzonders gebeuren. Je emoties zullen verschuiven en bewegen en meetrillen, en vrouwen zullen jouw resonantie voelen en komen opdagen.