

NICULESCU



# tactici de seducție

- agață • insistă
- cucerește • recucerește
- împărtășește

THOMAS W. MCKNIGHT  
ROBERT H. PHILLIPS



**Thomas W. McKnight și Robert H. Phillips**

# **TACTICI DE SEDUCȚIE**

**• agață • insistă • cucerește  
• recucerește • împărtășește**

Traducere: Diana Sălceanu



**NICULESCU**

Descrierea CIP este disponibilă  
la Biblioteca Națională a României

© 2002 by Love Tactics LLC. All rights reserved.  
Reprinted by special arrangement with Square One Publishers, Garden City Park, New York, USA.

Titlu original: *LOVE TACTICS. How to Win the One You Want*  
by Thomas W. McKnight, Robert H. Phillips

© Editura NICULESCU, 2018  
Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România  
Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 312 97 83  
E-mail: editura@niculescu.ro  
Internet: www.niculescu.ro

Comenzi online: www.niculescu.ro  
Comenzi e-mail: vanzari@niculescu.ro  
Comenzi telefonice: 0724 505 385, 021 312 97 82

Redactor: Anca Natalia Florea  
Tehnoredactor: Dragoș Dumitrescu, Șerban-Alexandru Popină  
Coperta: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0142-6

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU.

Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

Editura NICULESCU este partener și distribuitor oficial OXFORD UNIVERSITY PRESS în România.  
E-mail: oxford@niculescu.ro; Internet: www.oxford-niculescu.ro

# CUPRINS

<b>Mulțumiri</b> .....	9
<b>Introducere</b> .....	11

## **PARTEA I CUM SĂ CUCEREȘTI PERSOANA PE CARE O DOREȘTI**

<b>1. Strategia generală</b> .....	17
<b>2. Acționează fiind sigur(ă) pe tine</b> .....	27
Poartă-te frumos cu tine însuși .....	28
Identifică-ți obiectivele .....	32
Relaxează-te! .....	36
Vorbește arătând încredere în tine .....	38
Este bine să știi ce vrei de la un potențial partener .....	43
Planifică locul unde o vei întâlni pe persoana dorită .....	44
<b>3. Intră în ofensivă</b> .....	53
Manifestă-ți tu mai întâi interesul față de celălalt .....	54
Mizează pe o singură întâlnire .....	56
Încearcă să nu joci în defensivă .....	61
<b>4. Fă-ți din timp un aliat</b> .....	65
Nu te grăbi! (Ia-o încet!) .....	66
Manifestă atenție în mod constant .....	71
Fii o persoană insistentă .....	73
<b>5. Calmează-le temerile și câștigă-le încrederea</b> .....	80
Manifestă-ți grija, dar nu o spune cu voce tare! .....	81
<b>6. Cum să fii o persoană extrem de plăcută</b> .....	86
Luminează-te! .....	86
Ia arată-ți dinții ăia frumoși! (Zâmbește!) .....	87
Vorbește cu mult entuziasm! .....	89
Vorbește cu optimism! .....	90
Discută despre ceea ce-l interesează pe celălalt .....	90
Flatează .....	92

Fii tu cel/cea care își ia la revedere .....	93
Primește respingerea cu fruntea sus (pregătește-te de revenirea strategică).....	94
<b>7. Fii stăpân(ă) pe tine și comportă-te ca un lider</b> .....	97
Planifică-ți întâlnirile.....	98
Demonstrează că ești o persoană care gândește independent....	99
Spune-i celuilalt ce aștepți de la viață .....	101
Fii imprevizibil(ă) .....	103
Prefă-te că nu îți pasă de ce gândesc alții despre tine.....	104
Nu aștepta, cu orice preț, un feedback .....	105
Manifestă-ți supărarea atunci când trebuie .....	106
După supărare oferă iertare .....	109
<b>8. Cultivarea dependenței emoționale a celuilalt</b> .....	111
Cum să fii alături de cineva trup și suflet .....	112
Ascultă fiind reflexiv.....	114
Încearcă să nu critici.....	118
Admiră și laudă cu sinceritate .....	122
Manifestă simpatie .....	126
<b>9. Când le tulburi încrederea</b> .....	128
Folosește-te de tăcere .....	129
Lasă-i cu ochii în soare .....	133
Trezește spiritul de competiție.....	136
Anulează o întâlnire .....	138
<b>10. Ține-i în priză și dă-le speranțe</b> .....	140
Întoarce-te brusc în viața sa .....	140
Trimite bilețele .....	142
Trezește atracția sexuală.....	142
<b>11. Confruntarea cu diplomație</b> .....	148
Luptă cu încăpățânarea .....	150
<b>12. Demonstrează că ești o persoană implicată</b> .....	154
Ține-te bine!.....	154
Spune: „Te iubesc!” .....	156
<b>13. Înlătură barierele finale</b> .....	159
Retrage-te în mod strategic .....	160
Bucură-te că ești împreună cu persoana pe care o dorești.....	161

## **PARTEA A II-A CUM SĂ CUCEREȘTI PERSOANA IUBITĂ PE CARE AI PIERDUT-O**

<b>14. Învață să recucerești o iubire pierdută</b> .....	166
Hotărăște dacă merită.....	167
Să știi când trebuie „să te retragi”.....	171
<b>15. Demonstrează că vrei să te schimbi</b> .....	173
Analizează-ți punctele forte și pe cele slabe.....	174
Fii dornic(ă) de schimbare și de maturizare.....	175
Trezește un pic de emoție.....	176
<b>16. Îmbunătățește-ți capacitatea de comunicare</b> .....	178
Inițiază o discuție aprinsă.....	179
Interacționează cu blândețe.....	181
Înțelege, nu fi pur și simplu de acord!	
Ascultă, nu auzi pur și simplu!.....	182
Văslește în continuare.....	183
Insistă, dar nu implora.....	183
<b>17. Folosește atenția cu înțelepciune</b> .....	185
Demonstrează beneficiile relației.....	185
Oferă-ți iubirea necondiționat.....	186
Oferă timp de calitate.....	187
Împarte cu celălalt sarcini și responsabilități.....	188
<b>18. Cum să concurezi cu succes</b> .....	190
Confruntă-te cu rivalul tău.....	191
Refuză-le ceea ce îți doresc.....	192
Fii o persoană perseverentă și insistentă.....	193
Pune condiții pentru împăcare.....	194
Oferă-i celuilalt ocazia să plece într-o vacanță departe de tine.....	196
la în considerare punctul de vedere al unui profesionist, al unui terț.....	197
Vezi cine câștigă meciul.....	197
Nu rămâne într-o relație care presupune folosirea forței.....	198
Acționează cu multă credință și încredere.....	202
<b>Cuvânt de încheiere</b> .....	203

# 1

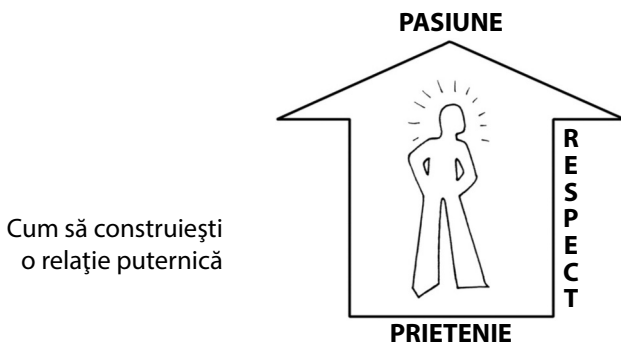
---

## Strategia generală

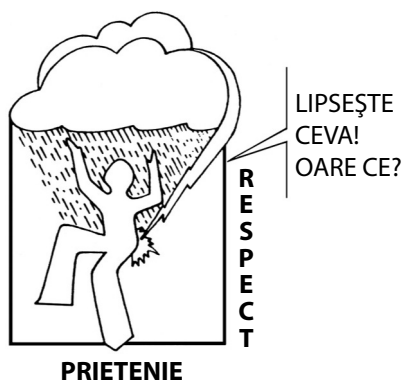
Strategia generală care stă la baza *Tacticilor de seducție* este destul de simplă. Se bazează pe premisa că iubirea romantică are trei părți sau elemente esențiale: **1. Prietenie** **2. Respect** și **3. Pasiune**. Deoarece rețeta iubirii va da greș dacă lipsesc unul sau mai multe dintre ingredientele ei esențiale, singurul mod în care poți câștiga persoana pe care o dorești este să afli cum să încurajezi și să cultivi în inima acesteia *toate cele trei* sentimente pe care să le aibă față de tine.

### CASA IUBIRII

O relație de iubire poate fi comparată cu o casă. Câtă vreme este întregă și funcționează așa cum trebuie, este un loc plăcut. Nu există recompense pentru cei care părăsesc casa sau se mută din ea, câtă vreme aceasta este confortabilă și le satisface toate dorințele.



Dar ce ne facem dacă, de exemplu, chiriașul vine acasă seară de seară și constată că îi lipsește acoperișul? Sau că nu mai are podea? Sau chiar pereți? Probabil că nu ar trece multă vreme înainte de a se hotărî să-și caute altă locuință!



Din disperare, unii intră rapid în relații prin care își satisfac nevoile superficiale și de moment. Dar dacă această situație nu le împlinește și nevoile emoționale, în cele din urmă își vor recunoaște greșelile – și vor merge mai departe!





Oare de ce iubirea dă greș uneori? De cele mai multe ori din cauză că lipsește un element esențial, sau poate lipsesc chiar mai multe, care împreună alcătuiesc ingredientele necesare pentru o împlinire romantică. La fel cum o casă este neterminată neavând acoperiș sau ziduri, ori fără fundație, la fel și o relație este neîmplinită fără prietenie, respect și pasiune. Dacă unul dintre aceste componente nu se dezvoltă și nu evoluează pentru unul dintre cei doi, atunci cel cărui îi lipsește acel element se simte neîmplinit (ba chiar trădat). Iar relația îți oferă cam aceeași satisfacție pe care ți-o dă statul pe un taburet cu trei picioare, care brusc se dovedește a avea doar două!

Atunci strategia de bază pentru a câștiga și a păstra persoana pe care ți-o dorești este să cultivi în interiorul relației prietenia, respectul și pasiunea față de persoana respectivă. Doar în prezența acestor trei elemente poți spera să te bucuri la maximum de adevărata iubire.

## Prietenia

Un înțelept spunea odată că *prieten* îți este „acela cu care poți să vorbești deschis despre orice îți trece prin cap.” (Raportându-ne la această definiție, s-ar putea să ne vedem puși în situația de a mai analiza încă o dată cine suntem cu adevărat și cine ne sunt adevărații prieteni.) Înainte de a cuceri definitiv inima cuiva, mai întâi trebuie să îi devii un prieten adevărat. Pare ușor, dar de fapt nu prea este așa. Adevărata prietenie înseamnă satisfacerea celor mai profunde nevoi ale unei persoane. Care sunt, așadar, principalele nevoi? Și cum să i le împlinești persoanei pe care o dorești?

**1. Atenție.** Arată-i persoanei respective că ești foarte conștient de existența sa.

2. **Înțelegerea.** Arată-i că ești sincer(ă), străduindu-te să înțelegi felul în care vede și simte lumea persoana aceea.
3. **Toleranță.** Chiar dacă, de exemplu, comportamentul și atitudinea persoanei respective lasă uneori de dorit, nu te manifesta critic dacă vrei să îi arăți că o prețuiești.
4. **Aprecieri.** Recunoaște deschis ce calități are această persoană.
5. **Afecțiune.** Indiferent de cum pare în raport cu ceilalți, demonstrează-i clar că pentru tine este în continuare o persoană deosebită și prin urmare și una foarte importantă. Uneori, este de ajuns o simplă atingere pentru a o asigura de sentimentele tale.

Dacă îndeplinești aceste condiții emoționale ale unei relații de prietenie înseamnă că o conduci pe persoana pe care o dorești în viața ta pe drumul fericirii supreme. În schimb, această persoană va dezvolta o dependență emoțională față de tine. Dependența este un element esențial al unei relații romantice. Totuși, ca să o determini pe persoana care îți este dragă să se bazeze de bunăvoie pe tine, trebuie să găsești dovezile demne de încredere.

## PRINCIPIUL COMPORTAMENTAL NR. 1

### *Oamenii devin în mod inconștient dependenți de cei care le satisfac nevoile emoționale.*

Primul obiectiv al *Tacticilor de seducție* este acela de a-ți arăta cum sunt satisfăcute nevoile emoționale de prietenie ale persoanei pe care o dorești – și de a o face mai bine decât oricine altcineva din viața persoanei respective. Pe parcursul cărții vei întâlni mai multe tehnici pentru realizarea acestui obiectiv.

## Respectul

Iar dacă prietenia adevărată este motorul care aprinde iubirea romantică, ei bine *respectul* este benzina care o face să funcționeze mai departe. În general, oamenii se implică în relații cu persoane pe care le respectă profund.

Dar cum ajungi să câștigi respectul cuiva? Respectul este o atitudine asumată. În mare parte, se bazează mai ales pe modul în care percepem independența și încrederea în propriile forțe pe care le are o persoană. Cu cât simte mai puțin nevoia de a se baza pe altcineva în viață, cu atât mai probabil ne vom simți mai atrași de acea persoană. Cu cât o persoană devine mai dependentă de noi, cu atât mai mult ne vom simți „puși pe tușă”. Atunci când oamenii sunt posesivi și manifestă tendința de a se agăța de noi, respectul pentru persoanele respective are tendința de a scădea. Este destul de firesc să simți nevoia de a scăpa de astfel de persoane.

### PRINCIPIUL COMPORTAMENTAL NR. 2

***Oamenii se simt atrași mai ales de persoanele care manifestă siguranță de sine și independență emoțională.***

Dacă vrei să cucerești definitiv inima unei persoane, trebuie să îi demonstrezi că poți supraviețui la fel de bine și fără ea. În același timp, nu poți să ignori faptul că persoana respectivă are o nevoie psihologică reală de prietenie. Asta te pune în situația delicată de a jongla între apropierea prietenească față de persoană și necesitatea de a păstra o anumită detașare. *Tacticile de seducție* îți vor arăta cum să îndeplinești simultan ambele obiective.

## Pasiunea

Experiența culminantă a iubirii romantice este senzația supremă pe care o cunoaștem sub numele de *pasiune*. În viață ne bucurăm de un lucru doar atâta vreme cât tânjim după el. Prin urmare, trebuie să creștem nivelul de așteptare al dorinței romantice dacă vrem ca aceasta să ne satisfacă cu adevărat nevoia de a avea o relație împlinită, dar și ca ea să se transforme în extazul la care am visat dintotdeauna. Ceea ce ne conduce către unul dintre principiile comportamentului uman cel mai greșit aplicat:

### PRINCIPIUL COMPORTAMENTAL NR. 3

#### *Oamenii își doresc ceea ce nu au!*

Ce se întâmplă atunci când oamenii consideră că obiectul dorinței lor este „ca și al lor”? De obicei consideră că li se cuvine. (Și, de regulă, abuzează de asta!) Prin urmare, dacă vrei să îți construiești o relație romantică solidă cu cineva, este necesar să respecti acest principiu.

Secretul pentru a naște pasiunea în sufletul altei persoane se poate formula prin intermediul unei ecuații matematice:

#### **SPERANȚĂ + ÎNDOIALĂ = PASIUNE**

Folosind strategiile pe care le vom discuta pe parcursul acestei cărți poți să aprinzi flacăra iubirii în inima altcuiva și să o faci să ardă numai și numai pentru tine. Și, odată ce s-a aprins, focul acesta va arde așa de puternic, că tăciunii săi vor rămâne aprinși apoi o viață întreagă! Așa că nu există moment mai propice ca prezentul pentru a te ocupa intensiv de întreținerea aceluia foc.

## Dedicarea

Să te îndrăgostești este, la urma urmei, un act rațional și conștient. Este decizia conștientă de a renunța la ultimele bariere emoționale și de a te prezenta complet vulnerabil în fața unei alte ființe umane. Dar chiar dacă această decizie supremă de a te manifesta astfel este de ordin rațional, ea se bazează aproape întotdeauna pe motive inconștiente (de care persoana îndrăgostită abia dacă își dă seama). După cum bine spunea finanțistul J.P. Morgan: „Fiecare dintre noi are două motive pentru a alege să facă sau să nu facă un anumit lucru: unul pentru că dă bine și unul pentru că vrea să îl facă cu adevărat.”

### PRINCIPIUL COMPORTAMENTAL NR. 4

*Oamenii iau decizii conștiente pe baza sentimentelor inconștiente, iar apoi își justifică deciziile după cum le convine.*

Acesta este principiul care explică de ce oamenilor mai degrabă li se pare că „se îndrăgostesc”, decât că de fapt „aleg” să se îndrăgostească. Majoritatea persoanelor nu își dau seama de factorii ce contribuie inconștient la decizia lor de a fi îndrăgostiți de cineva. În orice caz, dacă devii conștient(ă) și te folosești de factorii emoționali care determină o persoană să aleagă să se îndrăgostească, va fi relativ destul de ușor să o „faci să se îndrăgostească” de tine.

Nu contează cât de *logică* pare dragostea cuiva față de tine. Dacă nu i-ai cultivat o atitudine emoțională corespunzătoare, atunci pur și simplu nu poți avea o legătură autentică cu persoana respectivă. Este adevărat că o persoană se poate lega afectiv de tine doar pentru că și-a dorit asta, dar de obicei

persoana aceea simte un gol și o neîmplinire lăuntrică, care, pe măsură ce timpul trece, îi va eroda atașamentul afectiv.

Pe de altă parte, dacă în cadrul relației au fost cultivate sentimente de prietenie, respect și pasiune așa cum trebuie, persoanei pe care o dorești îi va fi mult mai greu să nu se lege afectiv de tine, indiferent de motivele „logice” pentru care nu ar trebui să o facă.

## **RĂBDAREA ȘI ABORDAREA POTRIVITĂ**

Regulile comportamentului uman spun că nu există persoană care să nu poate fi cucerită, dacă folosești abordarea potrivită și îți dedici suficient timp pentru a aplica strategia cea mai bună.

Unul dintre cititorii noștri, dr. Ed Waldrip, ne-a împărtășit câte ceva dintre experiențele din copilăria sa. Când era copil și creștea la ferma bunicului său din Louisiana, Ed era mare admirator al unui muncitor – un crescător de măgari în vârstă, dar înțelept pe nume Zelmer Jackson – care îmblânzea măgari și cai considerați „pierduți”. Reputația lui Zelmer de a înfăptui miracole cu aceste „cauze pierdute” își merita renumele, însă realizările lui nu erau miracole în adevăratul sens al cuvântului –, ci mai degrabă reprezentau rezultatul direct al metodei sale eficiente de îmblânzire.

În prima zi de instrucție, bătrânul Zelmer umplea o găleată de „grâu pur” și o ducea la pășune. Apoi punea găleata jos, aproape de animal. În cele din urmă, chiar și cel mai năvrăvaș cal sau măgar se ducea spre găleată ca să vadă ce conține. În timp ce animalul mânca, Zelmer se apropia încet, cu o desagă veche de rafie pentru hrană. Când era suficient de aproape, Zelmer încerca să atingă animalul cu desaga. Evident, animalul speriat sărea adesea la câțiva metri mai încolo.

Atunci, Zelmer lua imediat găleata cu grâu de acolo și se întorcea la hambar.

Zelmer făcea asta zilnic, iar pe zi ce trecea animalul era tot mai puțin agitat și ceva mai blând în compania acestui bărbat care îi aducea găleata cu grâu. Și nu-i lua apoi prea mult timp să-și dea seama că pentru a mai primi grâu trebuie să accepte să fie mângâiat. Uneori dura câteva săptămâni sau chiar mai mult înainte ca animalul să îi dea voie lui Zelmer să îi pună ham. Și Zelmer punea pe grumazul animalului în fiecare zi câte un ham. Iar dacă animalul se trăgea într-o parte, Zelmer lua găleata și se ducea înapoi în hambar.

Chiar și cel mai sălbatic catâr sau cal învăța două lucruri: întâi că, dacă vrea grâu, trebuie să accepte condițiile lui Zelmer, iar cel de-al doilea – că termenii înțelegerii nu erau chiar așa de duri. În cele din urmă, Zelmer reușeau să pună harnașamentul pe animale, care mai apoi erau folosite la tragea săniilor de lemn cu marfă în zonele în care nu ajungeau căruțele. Odată îmblânzite, animalele îl serveau credincioase pe Zelmer, care în schimb le dădea zilnic găleți de grăunțe.

„Nu am văzut animal care să nu răspundă la această abordare”, ne mărturisea Waldrip. Răbdarea și insistența erau secretele succesului lui Zelmer. Tacticile de seducție prezentate în această carte folosesc același gen de abordare. Indiferent cât de sălbatică și neabordabilă ți se pare persoana pe care o dorești, amintește-ți că răbdarea și insistența, folosite în mod corespunzător, pot constitui secretul către succesul în dragoste. Iar iubirea este „găleata ta de grâu” și vine sub formă de atenție, înțelegere și toleranță, apreciere și afecțiune.

## IUBIREA TE AȘTEAPTĂ SĂ TE BUCURI DE EA

Dacă îți dorești cu adevărat să fii iubit(ă) de persoana pe care o dorești – scopul tău este să obții o dedicare totală, satisfăcătoare și reciprocă din partea bărbatului/femeii visurilor tale –, atunci acționează inteligent! Cultivă prietenia, respectul și pasiunea în interiorul relației și vei vedea cum negreșit va veni și această dedicare.

Strategia generală din această carte se bazează pe ideea că „dragostea dă naștere la dragoste”. Secretul este să știi cum să o transmiți. Acest lucru începe cu dedicarea pe care o oferi dragostei pentru cineva și se încheie cu promisiunea persoanei respective că la rândul său te va iubi. Și, odată ce ai găsit ce vrei – persoana aceea specială cu care îți dorești să construiești o relație romantică și dedicată –, tacticile de seducție și metodele prezentate în următoarele capitole te vor ajuta să-ți îndeplinești misiunea. Aplicând constant și eficient aceste strategii, vei afla cu surprindere cât de ușor este să cucerești persoana pe care ți-o dorești.



## 5

---

### Calmează-le temerile și câștigă-le încrederea

---

**Principiu:** *Oamenii au inconștient nevoie să rămână liberi și neimplicați emoțional. Prin urmare, vor face tot posibilul să evite situațiile prin care și-ar putea limita această libertate.*

---

Este extrem de important să fii în mod constant o persoană reținută când îți împărtășești speranțele și planurile de viitor față de persoana pe care ți-o dorești. Sunt lucruri pe care ar fi de preferat să le păstrezi pentru tine personal, mai ales când sunteți la începutul relației. Nu-i da persoanei respective de înțeles, mai ales prin aluzii verbale, că fericirea ta viitoare depinde de ea. Îi va lăsa senzația că este prinsă în cursă. Nimeni nu vrea să i se dea o asemenea responsabilitate. Mulți își vor dori instinctiv să „iasă” din relație înainte ca lucrurile să meargă și mai departe.

Pe de altă parte, dacă arăți mai multă discreție în ceea ce privește intențiile pe care le ai, există mai multe șanse ca relația ta să se dezvolte, în vreme ce legăturile de atașament devin mai puternice. Ar fi stupid să eviți discuțiile despre ceva ce ar părea evident, dar este o abordare cel puțin intimidantă

pentru voi *amândoi*. Oamenii vor să se îndrăgostească din proprie inițiativă, nu vor să fie constrânși. Suntem de acord cu afirmația scriitorului Thomas Hardy că „un iubit/o iubită nereținut(ă) nu este un iubit/o iubită adevărat(ă).” Dacă bârfești, faci o mare greșală care te va costa. Reținerea este un semn de maturitate. Dacă îți manifesti intențiile în momentele delicate de la începutul relației, s-ar putea să îndepărtezi persoana respectivă de tine fără să vrei acest lucru.

### **13** *Manifestă-ți grija, dar nu o spune cu voce tare!*

Nu demult, o tânără pe nume Roberta ne-a povestit că s-a săturat de „jocurile” care aveau loc în viața ei în privința relației romantice în care era implicată. Ea pretindea că tot ce-și dorește este o persoană care să țină sincer la ea și să-și manifeste sentimentele deschis. Se simțea pregătită să răspundă emoțional acestui gen de deschidere și de sinceritate, deși am avertizat-o că s-ar putea să aibă altă părere atunci când acest lucru se va întâmpla de fapt.

La câteva săptămâni după discuția noastră, un burlac (un tip foarte potrivit pentru ea) a ciocănit la ușa Robertei și i s-au cam aprins călcâiele după ea – timp de câteva zile. Fata a recunoscut că noul ei pretendent o trata cu sinceritate, dar și cu franchețea pe care credea că le merita. Cu toate acestea, deschiderea cu care îi vorbea Robertei despre sentimentele lui profunde față de ea și despre viitorul lor împreună o speriau de moarte!

În scurtă vreme, relația a devenit mult prea stresantă pentru ea, așa că Roberta i-a pus capăt. Nu a fost chiar așa cum își imagina având un partener care este o persoană deschisă

și cinstită. Și, deși se simțea vinovată că a rănit un tip așa de special, sentimentul de ușurare pe care l-a avut când a pus punct relației cu acesta nu a făcut decât să-i întărească Robertei convingerea că tipul acela minunat nu era ceea ce îi trebuia.

Oare relația asta avea sorți de izbândă? Poate că da, în condițiile în care nerăbdătorul burlac și-ar fi exersat ceva mai mult discreția și reținerea când îi făcea curte. Suntem convinși că simpatizantul sincer de naiv ar fi câștigat inima Robertei dacă ar fi manifestat ceva mai multă răbdare și ar fi vorbit mai puțin despre „ei doi” și despre „viitorul (lor) împreună”. Un asemenea gen de conversație făcea prea multe aluzii la ideea de implicare emoțională, iar asta o stresa enorm pe Roberta. Simpatizantul ei plin de speranțe ar fi avut mai multe de câștigat dacă ar fi tratat lucrurile mai la rece la începutul relației. Câtă vreme stresul este prezent într-o relație, comunicarea va fi inhibată și va evolua greu. Ce motive ar exista pentru a păstra o relație cât mai puțin periculoasă și cât mai inofensivă? Evită discuțiile care implică un angajament reciproc, mai ales la începuturile relației, când de-abia vă cunoașteți unul pe celălalt.

Hai să fim serioși. Este clar că ți-ai pus în cap să câștigi inima persoanei pe care o dorești, altfel nu ai citi cartea asta. Dar nu-i spune asta și persoanei respective! Este în regulă să-i arăți prin fapte că îți pasă de ea, dar este bine să fii puțin reținut(ă) când vine vorba despre a te exprima verbal. Nu ți pune inima pe tavă. Nu da de înțeles, în discuțiile voastre, că fericirea ta prezentă sau viitoare depinde de reciprocitatea sentimentelor sale. Dacă îi dai de înțeles persoanei respective că planurile tale de viitor o privesc, o vei speria.

## ARATĂ-I, NU-I SPUNE!

Nu-ți exprima verbal sentimentele. Fii o persoană reținută, mai ales în primele luni de întâlniri. În viață este mai bine să lași niște lucruri nespuse, mai ales în cazul unei iubiri adevărate. Este în regulă să-i arăți cuiva că îți pasă de persoana sa. Este în regulă să îl/o faci să creadă că *s-ar putea* să ții la el/ea, dar fără a-i confirma verbal! Nu o *spune* la începutul relației! Asta este valabil și pentru comunicarea în scris, la fel ca în comunicarea orală. Dacă îi trimiți bilețele și scrisoarele în care îți manifesti iubirea, nu faci altceva decât să-ți sabotezi toate eforturile.

Oamenii se simt prinși în capcană și amenințați de mărturisirile romantice premature. Oricât de evidentă ar părea adorarea ta, nu va constitui o amenințare până când nu te apuci să vorbești despre ea. Odată ce începi să-ți mărturisești iubirea pe care o simți, o pui imediat în vizor pe persoana căreia i-ai făcut această declarație. Continuarea relației după o asemenea mărturisire presupune luarea unui angajament. Asta înseamnă că persoana respectivă „te duce de nas” dacă va alege să se implice într-o relație cu altcineva.

Odată ce ți-a auzit declarațiile de iubire, persoana respectivă poate să aleagă fie să-ți accepte iubirea și să renunțe la libertatea sa, fie pur și simplu să te respingă și să te alunge din viața ei. Majoritatea oamenilor probabil că fac ceea ce a făcut Roberta și ies dintr-o relație care ar fi putut fi frumoasă. Probabil că nu-și vor lua angajamente permanente până când nu vor simți că s-au îndrăgostit și nu au căzut „în mrejele” celuilalt. Așadar, mesajul este simplu: nu te autosabota făcând declarații premature de dragoste.

Adu-ți aminte că oamenii nu fug de iubire. Ei se tem să fie încolțiți, găsindu-se într-o situație în care nu sunt siguri

că vor să fie. Dacă nu i-ai lăsat celuilalt suficient timp pentru ca sentimentele sale să se dezvolte și să devină puternice, orice amenințare la adresa libertății sale personale îi va produce blocaje psihologice.

## CUM DEVII DEPENDENT(Ă) DE IUBIRE

Mulți psihologi și consilieri au descris sentimentul de iubire ca pe un soi de dependență. Există chiar dovezi că simptomele fizice care însoțesc sentimentul de iubire romantică, precum ritmul cardiac crescut, transpirația palmelor și starea euforică, rezultă din faptul că, în general, creierul eliberează multe fenilamfetamine, cunoscute și sub numele de „hormonii stării de bine”.

Înțelegând că iubirea poate fi văzută ca o formă de dependență, ia în considerare următoarea analogie: când un dealer de droguri încearcă să prindă pe cineva în plasă, nu se duce la potențialul „client” să-i spună: „Auzi, vrei să... cazi în plasă?”. Normal că nu! E mult mai discret! Niciun dependent de droguri nu se apucă de consumat astfel de substanțe ca să cadă în plasă. Și asta este valabil și pentru iubire. Crezi că oamenii se aruncă cu capul înainte ca să-și piardă libertatea? Nu, dar *au* tendința de a se lăsa atrași în situații ce produc senzații plăcute. Majoritatea sunt în stare să renunțe la libertate după ce sunt convinși că merită sacrificiul.

Așadar, un dealer de droguri trebuie să fie discret și să vorbească despre beneficiile imediate ale drogurilor, nu despre costurile pe termen lung. Nu trebuie să spună: „Ce-ai zice să-ți petreci tot restul vieții fiind un dependent fără scăpare de ceea ce urmează să-ți ofer?”. Cine ar accepta un asemenea târg nebun? În schimb, spune: „Auzi, vrei să te simți bine? Nu

te costă nimic, frate. E din partea casei.” Și uite așa – încetul cu încetul – se naște dependența.

Atunci când îți manifesti prea rapid sentimentele față de persoana pe care o iubești, îi va părea că așteți o confirmare sau o „răsplată”. Poate părea înspăimântător și copleșitor chiar și pentru cei mai receptivi dintre îndrăgostiți. În schimb, este mai bine să oferi persoanei pe care o dorești atenție consistentă fără a-i spune că dorești ceva în schimb. În cele din urmă, atunci când persoana aceea deosebită a căzut în mrejele tale, vei avea timp suficient pentru a primi iubire înapoi.