

ΛΙΑ ΛΑΟΥΝΤΣ

ΠΟΣ
να ΚΑΝΕΙΣ
ΤΟΥΣ **ΑΛΛΟΥΣ**
να ΣΕ
ΕΡΩΤΕΥΤΟΥΝ



85 ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΚΤΗΓΗΣ
ΤΟΥ ΆΛΛΟΥ ΦΥΛΟΥ

11η ΧΙΛΙΑΔΑ



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ:
HOW TO MAKE ANYONE FALL IN LOVE WITH YOU
Από τις Εκδόσεις Contemporary Books, ΗΠΑ 1996
ΤΙΤΛΟΣ ΒΙΒΑΙΟΥ: **Πώς να κάνεις τους άλλους να σε ερωτευτούν**
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ: Leil Lowndes
ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: Ανδρέας Σοκοδήμος
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ – ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΚΕΙΜΕΝΟΥ: Ζωή Γραμματοπούλου
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ: Δημήτρης Χαροκόπος
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Ραλλού Ρουχωτά

© Leil Lowndes, 1996
© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2007

Πρώτη έκδοση: Φεβρουάριος 2007, 2.000 αντίτυπα
Όγδοη ανατύπωση: Ιούλιος 2016, 11η χιλιάδα

Έντυπη έκδοση ISBN 978-960-453-200-1
Ηλεκτρονική έκδοση ISBN 978-960-453-970-3

Τυπώθηκε στην Ευρωπαϊκή Ένωση, σε χαρτί ελεύθερο χημικών ουσιών, προερχόμενο αποκλειστικά και μόνο από δάση που καλλιεργούνται για την παραγωγή χαρτίου.

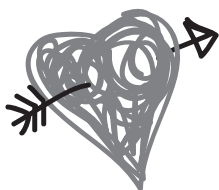
Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, διανομή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση, παρουσίαση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοΐου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
Bookstore: 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr
www.psychogios.gr • <http://blog.psychogios.gr>

© Leil Lowndes, 1996/© ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε., Αθήνα 2007

ΓΙΑ ΛΑΟΥΝΤΣ
ΠΟΣ
να ΚΑΝΕΙΣ
ΤΟΥΣ ΑΛΛΟΥΣ
να ΣΕ
ΕΡΩΤΕΥΤΟΥΝ



85 ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΕΣ
ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΤΑΚΤΗΣΗΣ
ΤΟΥ ΑΛΛΟΥ ΦΥΛΟΥ

Μετάφραση: Ανδρέας Σοκοδήμος

ΟΓΔΟΗ ΑΝΑΤΥΠΩΣΗ



Περιεχόμενα

Μπορείτε να τους κάνετε να σας ερωτευτούν!	11
Τι κάνει τους ανθρώπους να ερωτεύονται;	
Τα έξι συστατικά	23
Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν ερωτευόμαστε	34
Πού βρίσκονται οι «καλοί» ερωτικοί σύντροφοι;	42
Υπάρχει κεραυνοβόλος έρωτας;	45

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ

Για να είναι εκρηκτική η πρώτη εντύπωση	49
Πώς να πυροδοτήσετε τον έρωτα με την πρώτη ματιά	56
Η πρώτη προσέγγιση	71
Η πρώτη γλώσσα του σώματος	84
Η πρώτη συνομιλία	96
Το πρώτο σας ραντεβού	117

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ ΠΑΡΟΜΟΙΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ, ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

«Αγάπη μου, είμαστε μόνοι μέσα σε έναν κόσμο αλλο- πρόσαλλο»	143
---	-----

Πώς θα δημιουργήσετε αίσθηση ομοιότητας	147
Πώς θα δημιουργήσετε πεποίθηση ομοιότητας	159
Δείξτε ότι συμπληρώνετε ο ένας τον άλλον	178

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ ΤΟ ΕΓΩ

Όλος ο κόσμος είσαι εσύ!	185
1ο βήμα: Σιωπηρή επιβράβευση	189
2ο βήμα: Δείξτε κατανόηση	191
3ο βήμα: Ο θαυμασμός	202
4ο βήμα: Η έμμεση φιλοφρόνηση	206
5ο βήμα: Η ηχηρή φιλοφρόνηση	211
Ρυθμίστε το Εγώ	216
Πώς να διατηρήσετε ζωντανή τη φλόγα του έρωτα	225

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ Η ΙΣΟΤΗΤΑ

Ακόμα και οι άνθρωποι έχουν μια αξία σε αυτό τον κόσμο	231
Η αρχή της ισότητας στην αναζήτηση του έρωτα	238
Πόσο σημαντική είναι η εμφάνιση;	248
Κυνηγώντας πλούσιους και διάσημους	258
Ενισχύστε τα υπόλοιπα προσόντα σας	266
Μπορείτε να τους πείσετε ότι σας αγαπούν	269

ΜΕΡΟΣ ΠΕΜΠΤΟ
ΟΙ ΠΡΩΙΜΕΣ ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟ ΦΥΛΟ

«Ελπίζω να μην είναι σαν όλους τους άλλους»	277
Τι σημαίνει «αντρική» και τι «γυναικεία» συζήτηση; (Υπάρχει κάτι τέτοιο;)	283
«Ποια είναι η γνώμη σου γι' αυτό;»	289
«Σας παρακαλώ, πώς θα πάμε στο...»	293
«Σε παρακαλώ, άσε τις λεπτομέρειες!»	295
«Θέλεις να μιλήσουμε γι' αυτό, ή μήπως όχι;»	300
«Ποια είναι η καλύτερη μέθοδος για να πάμε από το σημείο Α στο σημείο Β;»	304
«Μπορείς να με βοηθήσεις λίγο;»	308
Κατακτήστε την καρδιά του Θηράματός σας με απλές λέξεις	312
Οι κίνδυνοι που προκύπτουν από τη διαφορά του φύλου	314

ΜΕΡΟΣ ΕΚΤΟ
ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΞ

Ποια είναι η ερωτογενής ζώνη του;	317
Η σεξουαλικότητα κάθε ανθρώπου είναι μοναδική ...	319
Ξεχάστε το Χρυσό Κανόνα στο κρεβάτι	329
Άντρες Κυνηγοί, κάντε έρωτα όπως θέλει εκείνη	332
Γυναίκες Κυνηγοί, κάντε έρωτα όπως θέλει εκείνος ...	344
Κουίζ: Ποιοι ερωτεύονται πιο πολύ, οι άντρες ή οι γυναίκες;	352
Οι σεξουαλικές επιθυμίες είναι μοναδικές	357
Γυναίκες Κυνηγοί, γίνετε λαγωνικό του σεξ	371

Άντρες Κυνηγοί, άλλες τεχνικές αποδίδουν στις γυναίκες	394
Πώς να «ρίξετε» τον εκ πεποιθήσεως εργένη	407
Κοιτάζει άλλες γυναίκες;	416
Το τελευταίο πετραδάκι	419
Επίλογος	423



Μπορείτε να τους κάνετε να σας ερωτευτούν!

«Δεν μπορώ να καταλάβω. Ελκυστικός/ή είμαι. Και έξυπνος/η και ευαίσθητος/η και πετυχημένος/η. Γιατί δε μ' ερωτεύονται; Γιατί δεν μπορώ να βρω κάποιον/α να μ' αγαπήσει;» Πόσες φορές έχετε χτυπήσει τις γροθιές στο μαξιλάρι σας κάνοντας στον εαυτό σας αυτή την ερώτηση;

Ανοίγεται αυτό το βιβλίο με επιφυλακτικότητα, αλλά και με την ελπίδα ότι θα βρείτε κάποια λύση. Διαβάζετε τον τίτλο: *Πώς να κάνεις τους άλλους να σε ερωτευτούν*.

«Μεγάλη υπόσχεση!» θα πείτε. Πράγματι, είναι. Η υπόσχεση όμως που δίνει αυτό το βιβλίο θα γίνει πράξη, αν είστε πρόθυμοι να εφαρμόσετε ένα επιστημονικά δοκιμασμένο σχέδιο προκειμένου να κατακτήσετε την καρδιά ενός Υποψήφιου Ερωτικού Συντρόφου.

Αφού όμως η ιστορία της ανθρωπότητας βρήκε από παραδείγματα απελπισμένου έρωτα, πώς εμείς ισχυριζόμαστε ότι υπάρχει τρόπος να κάνουμε κάποιον –ή κάποια– να μας ερωτευτεί; Η απάντηση είναι απλή: Έπειτα από αιώνες αντιπαράθεσης, η επιστήμη κατόρθωσε να ξεδιαλύνει το μυστήριο της ερωτικής αγάπης, να την προσδιορίσει και να καθορίσει τι είναι αυτό που την πυροδοτεί, τι είναι αυτό που τη σκοτώνει και τι είναι αυτό που την κάνει να αντέχει στο χρόνο.

Όπως, λοιπόν, οι αρχαίοι πρόγονοί μας πίστευαν ότι το φαινόμενο της έκλειψης ήταν ένα είδος μαύρης μαγείας, έτσι και οι μεταγενέστεροι θεωρούσαν τον έρωτα γητεία, μαγγανεία. Η αλήθεια είναι ότι, ακόμη και σήμερα, τις πρώτες στιγμές της ερωτικής ευτυχίας, τότε που θέλουμε να βγούμε στους δρόμους και να φωνάξουμε ότι είμαστε ερωτευμένοι, ίσως νιώθουμε μαγεμένοι. Μπαίνοντας όμως στον 21ο αιώνα, ανακαλύπτουμε ότι ο έρωτας είναι ένα μείγμα χημείας, βιολογίας και ψυχολογίας, που μπορούμε να ορίσουμε και να υπολογίσουμε. (Και, εδώ που τα λέμε, μπορεί να υπάρχει και μια μικρή δόση μαύρης μαγείας σε αυτόν.)

Καθώς η επιστήμη ανοίγει πανιά για να εξερευνήσει θάλασσες άγνωστες στο παρελθόν, αρχίζουμε επιτέλους να καταλαβαίνουμε τις βασικές αρχές αυτού του «πλέον παράλογου, πλέον απαιτηλού και πλέον ευμετάβλητου πάθους», όπως ο Τζορτζ Μπέρναρντ Σο χαρακτήρισε τον έρωτα. Και τι είναι αυτό που κάνει τους ανθρώπους να θέλουν να παραμένουν σε αυτή «την εξημμένη, την αφύσικη και εξαντλητική κατάσταση συνεχώς μέχρι να τους χωρίσει ο θάνατος»; Το ερώτημα –και η απορία– για το «τι ακριβώς είναι ο έρωτας» δεν είναι καινούργιο. Είναι κάτι που μελετήθηκε σοβαρά ανά τους αιώνες από διάφορους «σοφούς», όπως ο Πλάτωνας, ο Ζίγκμουντ Φρόιντ και ο Τσάρλι Μπράουν.

Το 1950, όταν χαμήλωναν τα φώτα του Μπρόντγουεϊ, το κοινό της παράστασης *Νότιος Ειρηνικός* δεν μπορούσε παρά να αποδεχτεί το συλλογισμό του Έξιο Πίνζα: «Ποιος μπορεί να το εξηγήσει; Ποιος μπορεί να πει το γιατί; Οι

τρελοί σου δίνουν εξηγήσεις. Οι μυαλωμένοι ποτέ δεν προσπαθούν». Πρόσφατα πάντως πολλοί «μυαλωμένοι», και των δύο φύλων, προσπάθησαν όντως να δώσουν εξηγήσεις και τα κατάφεραν. Μην κατηγορήσετε τον Ρότζερς και τον Χάμερσταιν. Την εποχή που συνέθεταν ρομαντικά μιούζικαλ, η επιστημονική κοινότητα ήταν τόσο μπερδεμένη όσον αφορά τον έρωτα όσο και οι Νέλι και Εμίλ ντε Μπεκ που τραγουδούσαν την έξαψη που είχαν νιώσει κάποια μαγική βραδιά.

Η επιστήμη «ανακαλύπτει» το σεξ

Πολύ προτού ασχοληθεί με το θέμα ο Ζίγκμουντ Φρόιντ, κάποιοι φιλόδοξοι επιστημονικοί αναλυτές συμφωνούσαν ότι ο έρωτας είχε ως βάση την ανθρώπινη εμπειρία. Η λογική τους έκρινε ότι ήταν αδύνατο να αξιολογήσει, να κατατάξει και να ορίσει κανείς την ερωτική αγάπη και, συνεπώς, κάθε τέτοια προσπάθεια θα σήμαινε απώλεια χρόνου και χρήματος. Ο Φρόιντ, τις τελευταίες του στιγμές, έκανε την εξής δήλωση: «Πράγματι, είναι ελάχιστα όσα γνωρίζουμε για τον έρωτα».

Η δήλωση αυτή αποτέλεσε επιστημονικό δόγμα, τουλάχιστον ως τις αρχές της δεκαετίας του 1970. Τότε, μια ομάδα πρωτοπόρων κοινωνικών ψυχολόγων, με κίνητρο τα «γιατί» και τα «πώς» των άλλων επιστημονικών κλάδων, άρχισαν να θέτουν στον εαυτό τους –και σε όποιον άλλον μπορούσαν να προσελκύσουν στα εργαστήριά τους– ερωτήματα σε σχέση με την ερωτική αγάπη.

Δύο γυναίκες ψυχολόγοι σημείωσαν μια σημαντική επιστημονική ανακάλυψη εστιάζοντας σκόπιμα την προσοχή του σύγχρονου Τύπου στο αρχέγονο ερώτημα: «Τι είναι έρωτας;» Η Έλεν Μπέρσαϊντ, κάτοχος PhD, μαζί με μια συνάδελφό της, την Ιλέιν Χάτφιλντ, κατόρθωσαν να εξασφαλίσουν κρατική επιχορήγηση ύψους 84.000 δολαρίων για τη μελέτη της ερωτικής αγάπης. Η Μπέρσαϊντ έπεισε τη διοίκηση του Εθνικού Ιδρύματος Επιστημών να ανοίξει τον κορβανά της χάρη στην εξής δήλωση: «Τις συνήθειες ζευγαρώματος και των πιο σπάνιων ψαριών τις έχουμε κατανοήσει ήδη. Είναι καιρός να ασχοληθούμε και με κανένα άλλο είδος».

Η μελέτη της Μπέρσαϊντ, όπως και άλλες πριν από αυτή, θα μπορούσε να περάσει απαρατήρητη και να μη δημοσιοποιηθεί – με εξαίρεση κάποιες σελίδες της που δημοσιεύτηκαν σε ένα άσημο επαγγελματικό περιοδικό. Για καλή τύχη όσων αναζητούν τον έρωτα σε κάθε γωνιά του πλανήτη, ένα πρωινό, στο Καπιτώλιο, βρισκόταν ο Ουίλιαμ Πρόξμαϊρ, πρώην γερουσιαστής από το Ουισκόνσιν και ξεφύλλιζε τις εφημερίδες του. Μέσα στη στίβα των εφημερίδων ήταν θαμμένη η είδηση της «ασήμαντης» επιχορήγησης που παρέσχε το Εθνικό Ίδρυμα Επιστημών σε δύο γυναίκες προκειμένου να μελετήσουν τις ανθρώπινες σχέσεις.

Ο Πρόξμαϊρ τινάχτηκε στον αέρα σαν να τον χτύπησε ηλεκτρικό ρεύμα! Έλαβαν 84.000 δολάρια για να μελετήσουν τον έρωτα; Με μια εκρηκτική ανακοίνωσή του στον Τύπο έσπευσε να υποστηρίξει ότι η ερωτική αγάπη δεν ήταν επιστήμη και κατέληγε κραυγάζοντας: «Εσείς

του Εθνικού Ιδρύματος Επιστημών, μην πέφτετε στην παγίδα του έρωτα. Αφήστε να ασχοληθούν με αυτόν η Ελίζαμπεθ Μπάρετ Μπράουνινγκ και ο Έρβινγκ Μπέρλιν». Κατόπιν, ο Πρόξμαϊρ πρόσθεσε και μια προσωπική σημείωση: «Επιπλέον, είμαι αντίθετος προς αυτό, γιατί δε θέλω να μάθω την απάντηση». Υπέθετε ότι όλοι είχαν την ίδια άποψη. Πόσο λάθος έκανε!

Η αντίδραση του Πρόξμαϊρ πυροδότησε διεθνή παροξυσμό τα δύο επόμενα χρόνια γύρω από τη μελέτη της Μπέρσαϊντ. «Είδονο! Είδονο! Διαβάστε όλα τα σχετικά. Το Εθνικό Ίδρυμα Επιστημών προσπαθεί να λύσει το μυστήριο του έρωτα!» Οι εφημερίδες γνώρισαν δόξες. Οι κάμερες και τα μικρόφωνα εστιάζονταν με πάθος στην Μπέρσαϊντ. Το ήσυχο γραφείο της ερευνήτριας κατακλύστηκε από επιστολές.

Η επίθεση του Πρόξμαϊρ εναντίον του έρωτα του γύρισε μπούμερανγκ. Αντί να θέσει τέλος στην «ασήμαντη επιδίωξη», προκάλεσε θυελλώδες ενδιαφέρον για τη μελέτη του έρωτα. Ο Τζέιμς Ρέστον της *New York Times* δήλωσε ότι, αν η Μπέρσαϊντ και οι συνεργάτες της κατάφερναν να βρουν «την απάντηση στο μοντέλο που ακολουθούν η ερωτική αγάπη, ο γάμος, η απογοήτευση και το διαζύγιο –και τα παιδιά που μένουν πίσω– αυτή θα ήταν η καλύτερη επένδυση δημόσιου χρήματος από την εποχή που ο Τζέφερσον έκανε την Αγορά της Λουιζιάνα».

Θα έλεγε κανείς ότι η Έλεν Μπέρσαϊντ άνοιξε τους ασκούς του Αιόλου. Έκτοτε ξεκίνησαν πολλές μελέτες που διερευνούσαν εξονυχιστικά κάθε πτυχή του έρωτα. Αξιόλογοι κοινωνικοί επιστήμονες, όπως οι Φόα, Μέρσαϊν,

Ντιόν, Άρον, Ρούμπλιν και άλλοι σχετικά άγνωστοι, έξω από τον επιστημονικό κόσμο, μας χάρισαν ένα δώρο που ακόμα δεν έχουμε ανοίξει· ένα δώρο που θα ξετυλίξουμε τώρα. Τα αποτελέσματα του μόχθου τους, των μελετών τους, μας διδάσκουν –παρόλο που δεν ήταν αυτός ο σκοπός τους– πώς να κάνουμε κάποιον να ερωτευτεί.

Ασφαλώς, ορισμένες μελέτες δε μας οδηγούν απευθείας σε αυτόν το στόχο. Για να βρω τις σχετικές μελέτες χρειάστηκε να χτενίσω κυριολεκτικά εκατοντάδες επιστημονικές έρευνες με βαρύγδουπους τίτλους, όπως «Οι Επιπτώσεις του Επικοινωνιακού Προσανατολισμού στη Δυαδική Λειτουργία των Ετερόφυλων Συγκατοίκων μας». (Πώς είπατε;) Κάποιοι ερευνητές έβαλαν ποντίκια να ακούσουν κλασική μουσική, έπειτα τζαζ και στη συνέχεια μπλουζ, για να διαπιστώσουν ποιο είδος τούς προκαλούσε μεγαλύτερη σεξουαλική διάθεση. Άλλες μελέτες, άσχετες προς το στόχο μας, διερευνούσαν τη νεκροφιλία, ενώ άλλες την ταντρική συνουσία που γίνεται χωρίς κινήσεις, η οποία υπέθεσα ότι αποδίδει μόνο σε κρουαζιερόπλοιο που ταξιδεύει σε φουρτουνιασμένη θάλασσα.

Ευτυχώς, πολλές μελέτες απέφεραν πιο γευστικούς καρπούς. Ιδιαίτερα χρήσιμες ήταν οι μελέτες ενός δραστήριου ερευνητή, του Τίμοθι Πέρπερ, κατόχου PhD, που αφιέρωσε πολλές ώρες παρατηρώντας πρόσωπα μέσα στο αγαπημένο του εργαστήριο, το οποίο ονόμασε «μπαρ για αδέσμευτους». Επίσης, ωφεληθήκαμε από τις ευφυέστατες μελέτες του Ρόμπερ Στέρνμπεργκ και των συνεργατών του, που διερεύνησαν τις θεωρίες περί έρωτος. Επιπλέον, δι-

δασκόμαστε από τις οξυδερκείς πρώτες έρευνες σε σχέση με τα συστατικά του ερωτικού πάθους που διεξήγαγαν η Ντόροθι Τενόβ και άλλοι. Υπήρξαν, τέλος, θαρραλέοι αν και σχετικά άγνωστοι ερευνητές, όπως η Κάρολ Ρόναϊ. Η συγκεκριμένη ερευνήτρια εργάστηκε ως χορεύτρια –σε μπαρ με γυμνόστηθες– με σκοπό να καταγράψει ποιες εκφράσεις του προσώπου ερεθίζουν τους άντρες.

Πώς προέκυψε η συγκεκριμένη έρευνα

Η δική μου έρευνα, αν και λιγότερο τολμηρή, ήταν εξίσου ρωμαλέα. Για πάνω από δέκα χρόνια, προτού γίνω σύμβουλος και εκπαιδεύτρια σε θέματα επικοινωνίας, υπήρξα επικεφαλής μιας δικής μου ερευνητικής ομάδας που δημιούργησα και ονόμασα The Project.

Η ομάδα του Project ήταν μια μη κερδοσκοπική εταιρία, με έδρα στη Νέα Υόρκη, που ιδρύθηκε με σκοπό τη διερεύνηση της σεξουαλικότητας και των σχέσεων. Κατά τη διάρκεια της ενασχόλησής μου με την ομάδα αυτήν, πήρα συνεντεύξεις και κατέταξα σε κατηγορίες χιλιάδες άτομα με βάση αυτά που ζητούσαν από τον ερωτικό τους σύντροφο. Συγκέντρωσα πληροφορίες από τους σπουδαστές αρκετών πανεπιστημίων, τα οποία με προσκάλεσαν να μιλήσω σχετικά με την έρευνά μου.

Όπως και η εργασία της ερευνήτριας Έλεν Μπέρσαϊντ, έτσι και η ομάδα του Project έτυχε ενός διαρκώς αυξανόμενου ενδιαφέροντος σε τοπικό αλλά και εθνικό επίπεδο. Ένας ρεπόρτερ του περιοδικού *Time* κάλυψε δη-

μοσιογραφικά μία από τις συνεδρίες μας και συνέταξε ολοσέλιδο άρθρο με τίτλο «Οι Σεξουαλικές Φαντασιώσεις Πηγαίνουν στο Μπρόντγουεϊ» – ο τίτλος αποτύπωνε με έναν τρόπο αυτό που όντως συνέβαινε!

Σε ορισμένες συνεδρίες του Project, λοιπόν, συμμετείχαν εθελοντές που ερμήνευαν στη σκηνή τις δικές τους ερωτικές φαντασιώσεις. Δεν υπήρχε ούτε γυμνό ούτε χυδαίες εκφράσεις, μόνο καθαρές θεατρικές ερμηνείες, που ήταν μοναδικές και σύντομα τράβηξαν την προσοχή των τριών μεγαλύτερων τηλεοπτικών δικτύων, τα οποία πρόβαλλαν αποσπάσματα από τις συνεδρίες σε προγράμματα με πανεθνική τηλεθέαση. Αυτό, με τη σειρά του, τροφοδότησε δεκάδες άρθρα σε αξιόλογα έντυπα ευρείας κυκλοφορίας, σε Αμερική και Ευρώπη.

Τα αποτελέσματα ήταν εκπληκτικά. Άνθρωποι από κάθε γωνιά του πλανήτη μάς έστελναν τις δικές τους ιστορίες, τις δικές τους φαντασιώσεις, τις δικές τους ερωτικές επιθυμίες. Τηλεφωνούσαν ή έστελναν επιστολές στο Project αναφέροντας με λεπτομέρειες τι επιζητούσαν σε έναν ερωτικό σύντροφο. Στις περισσότερες επιστολές και στα τηλεφωνήματα που δεχτήκαμε ενυπήρχαν πρόλογοι του τύπου: «Ποτέ δε μίλησα γι' αυτά σε κανέναν, αλλά...» Όσοι τηλεφώνησαν ή έστελναν επιστολή αποκάλυψαν, στη συνέχεια, τις ενδόμυχες επιθυμίες τους στο ανώνυμο Project. Από την πλευρά μας, καταγράφαμε όλες αυτές τις επιθυμίες, συγκεντρώνοντας στοιχεία σχετικά με τους λόγους που οι άνθρωποι ερωτεύονται.

Πώς αναπτύχθηκαν οι τεχνικές

Ας απομακρυνθούμε όμως για λίγο από τον κόσμο της σεξουαλικότητας. Ελάτε μαζί μου στη δεύτερη επιστήμη μου, την επικοινωνία. Από εδώ εξάγω τα συμπεράσματα και τα μετατρέπω σε εφαρμόσιμες τεχνικές... για να κάνετε τους άλλους να σας ερωτεύουν.

Χωρίς αμφιβολία, έχει αποδειχθεί ότι υπάρχουν τρόποι να κάνετε τους άλλους να σας συμπεριφερθούν όπως επιθυμείτε. Αν δεν υπήρχαν, τότε όλοι οι ψυχολόγοι και οι χιλιάδες εκπαιδευτές στελεχών επιχειρήσεων αλλά κι εγώ η ίδια δε θα είχαμε δουλειά. Υπάρχουν καθιερωμένες μέθοδοι για την πρόκληση ποικίλων συναισθημάτων και για την τροποποίηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς. Για παράδειγμα, μαθαίνουμε πώς να αντιμετωπίζουμε δύστροπους ανθρώπους ή πώς να κάνουμε τους προβληματικούς υπαλλήλους να αντιδρούν με τρόπο επιθυμητό.

Η ανατροφοδότηση από σεμινάρια που παρουσίασα σε κυβερνητικούς οργανισμούς, πανεπιστήμια, επαγγελματικούς συλλόγους και εταιρίες μού δημιουργεί την πεποίθηση ότι μπορούμε πράγματι να επιφέρουμε αλλαγές στα πρότυπα συμπεριφοράς. Αυτό το περίπλοκο καθήκον το επιτελούμε πρώτα κατανοώντας τις βασικές ανάγκες και τα κίνητρα των ατόμων και, στη συνέχεια, αξιοποιώντας τις κατάλληλες προφορικές και μη προφορικές δεξιότητες προκειμένου να τροποποιήσουμε τη συμπεριφορά τους.

Αυτό ακριβώς επιδιώκω σε αυτό το βιβλίο. Στηριζόμενη σε επιστημονικές μελέτες, αποκαλύπτω τις βασικές

ανάγκες και τα κίνητρα που κάνουν έναν άνθρωπο να ερωτεύεται. Στη συνέχεια, σας περιγράφω τις κατάλληλες προφορικές και μη προφορικές δεξιότητες που απαιτούνται προκειμένου να ενεργοποιήσετε τη συμπεριφορά που επιθυμείτε –στην προκειμένη περίπτωση, να κάνετε το συγκεκριμένο πρόσωπο να σας ερωτευτεί.

Το βιβλίο αυτό είναι το αποτέλεσμα πολυετούς έρευνας και εμπάθυνας σε διάφορους τομείς: στις διαπροσωπικές σχέσεις, στην ανθρώπινη σεξουαλικότητα, στις επικοινωνιακές δεξιότητες και στις διαφυλικές διαφορές. Αξιοποιούμε στοιχεία όχι μόνο από επιστημονικές μελέτες σχετικά με τη φύση του έρωτα και από προσωπικές μου έρευνες αλλά και από τις εργασίες σύγχρονων θεραπευτών και αναλυτών της επικοινωνίας. Είναι ιδιαίτερα αξιόλογες οι εργασίες της κοινωνικής γλωσσολόγου Ντέμπορα Τάνεν και τους ευφυείς παραλληλισμούς με τον Άρη και την Αφροδίτη του θεραπευτή Τζον Γκρέι, που κατέστησαν ευρύτερα γνωστές τις διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών όσον αφορά τον τρόπο σκέψης και επικοινωνίας.

Ποια είναι η συνταγή για να κάνετε κάποιον να σας ερωτευτεί; Μπορεί να υπάρξει μία και μόνο συνταγή; Αυτά που ακολουθούν ακούγονται απλά, αλλά στην ουσία είναι αρκετά περίπλοκα.

Ξεκινάτε κατέχοντας μια στοιχειώδη επιστημονική κατάρτιση σε σχέση με τη διαπροσωπική έλξη. Έπειτα, συγκεντρώνετε ουσιαστικές πληροφορίες για το Θήραμά σας (το άτομο που θέλετε να σας ερωτευτεί). Στη συνέχεια, εφαρμόζετε προηγμένες και συχνά υποσυνείδητες

τεχνικές επικοινωνίας προκειμένου να αντιμετωπίσετε τις δικές του συνειδητές και υποσυνείδητες ανάγκες. Τέλος, διασφαλίζετε το Θήραμά σας κάνοντας πράξη τις «πικά-ντικές» λεπτομέρειες που γνωρίζετε ήδη για το τι ακριβώς θέλει η άλλη πλευρά, από σεξουαλική άποψη. Ορίστε, λοιπόν. Αυτή είναι η συνταγή για να κάνετε έναν Υποψήφιο Ερωτικό Σύντροφο να σας ερωτευτεί.

Ο έλεγχος των τεχνικών

Θεώρησα ότι δεν είναι επαρκές να βασιστώ μόνο στην έρευνα. Έπρεπε να διαπιστώσω αν οι τεχνικές θα απέδιδαν και στην πράξη. Πριν από πολλά χρόνια, για να ελέγξω τις θεωρίες μου, εκπόνησα ένα σεμινάριο που είχε τον ίδιο τίτλο με το βιβλίο: *Πώς να κάνεις τους άλλους να σε ερωτευτούν*.

Άρχισα να δέχομαι πολλές προσκλήσεις από κάθε γωνιά των ΗΠΑ, από συναδέλφους, από ομάδες αδέσμευτων, από λέσχες και οργανισμούς διά βίου εκπαίδευσης. Σε αυτό το πεδίο υπέβαλα σε έλεγχο το υλικό μου. Και η ανατροφοδότηση που έλαβα από τους σπουδαστές μου συνοψιζόταν ως εξής: «Ασφαλώς και μπορείτε να τους κάνετε να σας ερωτευτούν».

Είναι εύκολη υπόθεση; Όχι.

Απαιτούνται θυσίες; Ναι.

Αφού διαβάσετε το βιβλίο, ίσως κρίνετε ότι δεν αξίζει να θυσιάσετε ένα μεγάλο κομμάτι του εαυτού σας προκειμένου να κατακτήσετε τον εκλεκτό της καρδιάς σας. Αν

όμως θέλετε να προχωρήσετε, ακολουθήστε με. Θα ανακαλύψετε τις δεξιότητες που χρειάζονται για να πετύχετε το σκοπό σας, να κάνετε τον Υποψήφιο Ερωτικό Σύντροφό της επιλογής σας να σας ερωτευτεί. (Ο όρος Υποψήφιος Ερωτικός Σύντροφος, αν και μακροσκελής, είναι αρκετά σαφής.)

Ποιοι είναι οι δικοί σας Υποψήφιοι Ερωτικοί Σύντροφοι; Πρώτον, Υποψήφιος Ερωτικός Σύντροφος είναι όποιος είναι έτοιμος να ερωτευτεί. Το τάιμινγκ παίζει πολύ σημαντικό ρόλο – για να μην πω ότι είναι το άπαν. Για παράδειγμα, αν κάποιος έχασε πρόσφατα το ταίρι του, μπορεί να μην είναι έτοιμος να ερωτευτεί. Αυτό τον αποκλείει –προσωρινά, τουλάχιστον– από την κατηγορία των Υποψήφιων Ερωτικών Συντρόφων.

Δεύτερον, Υποψήφιος Ερωτικός Σύντροφος είναι όποιος δεν έχει εσωτερικές ψυχολογικές ανάγκες (ή ερωτικό χάρτη). Αυτές είναι ανάγκες που, χωρίς να φταίτε εσείς, δεν μπορείτε να ικανοποιήσετε. Θα μιλήσουμε αργότερα για τον ερωτικό χάρτη του Θηράματός σας.

Συνεπώς, απομένουν χιλιάδες καρδιές από τις οποίες μπορείτε να επιλέξετε τον Υποψήφιο Ερωτικό Σύντρόφό σας. Και τώρα ας πάρουμε το μονοπάτι που θα σας οδηγήσει στην καρδιά του άντρα ή της γυναίκας που επιθυμείτε.



Τι κάνει τους ανθρώπους να ερωτεύονται; Τα έξι συστατικά

Ποια είναι τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα των πρώτων μελετών της Μπέρσαϊντ και της πληθώρας των μελετών που ακολούθησαν; Λοιπόν, ο Φρόνιτ ίσως είχε δίκιο. Η ερωτική αγάπη είναι όντως αινιγματική. Είναι δύσκολο να τη συλλάβει κανείς και να τη μετατρέψει σε ηλεκτρονικά δεδομένα. Αντίθετα, οι καταρτισμένοι, αντιμετωπίζοντας την ως ιό, προσπαθούν να βρουν απαντήσεις σε συγκεκριμένες ερωτήσεις για τον έρωτα και απομονώνουν μερικές πτυχές του κάθε φορά. Και έχουν σημειώσει εκπληκτική πρόοδο.

Από τον καταιγισμό των μελετών, ανακύπτουν έξι αλήθειες σχετικά με το τι κάνει τους ανθρώπους να ερωτεύονται. Για να επιτύχετε ως Κυνηγοί καρδιών, πρέπει να γίνετε επιδέξιοι τοξότες, όπως ο Έρωτας, και να πετύχετε με το βέλος σας το κέντρο των παρακάτω έξι στόχων.

I. Οι πρώτες εντυπώσεις

Στον κεραυνοβόλο έρωτα δεν υπάρχει δεύτερη ευκαιρία
Οι πρώτες στιγμές που θα εντοπίσετε το Θήραμά σας –

και θα σας ρίξει την πρώτη ματιά– μπορεί να αποδειχθούν αποφασιστικής σημασίας. Σε αυτό το σημείο, πρέπει να πάρετε την απόφαση να προχωρήσετε ή να μην προχωρήσετε. Οι επιστήμονες λένε ότι στα πρώτα λεπτά μιας σχέσης ρίχνονται οι σπόροι του έρωτα.

Όταν δύο γάτες συναντιούνται για πρώτη φορά, κοινοστούν και κοιτάζουν η μία την άλλη. Η μία νιαουρίζει ενώ η άλλη ανατριχιάζει χαρακτηριστικά και απαντάει νιαουρίζοντας. Η μία γάτα χαϊδεύει την άλλη με την παγωμένη μυτούλα της και καταλήγουν και οι δυο να γουργουρίζουν και να γλείφονται τρυφερά.

Στη φάση της γνωριμίας τους, ένας άντρας και μία γυναίκα μοιάζουν με δύο γάτες που συναντιούνται για πρώτη φορά. Εμείς, βέβαια, δε γουργουρίζουμε ούτε ανατριχιάζουμε, αλλά σμίγουμε ή ανοίγουμε τα βλέφαρα, σφίγγουμε νευρικά τις παλάμες ή τις χαλαρώνουμε ασυναίσθητα και παίρνουμε στάση υποταγής. Υπάρχουν πολλές «ακούσιες» αντιδράσεις που σημειώνονται τις πρώτες στιγμές της επαφής. Το ευχάριστο είναι ότι μπορούμε να μάθουμε να ελέγχουμε αυτές τις υποτιθέμενα ακούσιες αντιδράσεις.

Τη στιγμή που το βλέμμα σας πέσει πάνω στον Υποψήφιο Ερωτικό Συντροφο, εκείνος υποσυνείδητα διαβάσει τα μηνύματα που εκπέμπει η γλώσσα του σώματός σας. Αυτές τις πρώτες κρίσιμες στιγμές, εκείνος ή εκείνη μπορεί ακούσια να επιλέξει τη ρομαντική απογείωση ή να απορρίψει τις ερωτικές σκέψεις. Στη συνέχεια, το μυαλό του Υποψήφιου Ερωτικού Συντρόφου λειτουργεί σαν υπολογιστής· εξακολουθεί να λαμβάνει αποφάσεις για

σας στη διάρκεια της πρώτης συνομιλίας σας, στη διάρκεια του πρώτου ραντεβού σας.

Στο πρώτο μέρος του βιβλίου θα ανακαλύψετε τις τεχνικές με τις οποίες θα δελεάσετε τους Υποψήφιους Ερωτικούς Συντρόφους ώστε να σας προσεγγίσουν, να σας συμπαθήσουν και να κλείσετε το πρώτο ραντεβού. Θα σας αποκαλύψω επιστημονικά έγκυρες μεθόδους χάρη στις οποίες θα προσδώσετε ενδιαφέρον στην πρώτη συνομιλία σας με τον Υποψήφιο Ερωτικό Σύντροφο εξασφαλίζοντας ένα συναρπαστικό ραντεβού.

II. Παρόμοιοι χαρακτήρες, συμπληρωματικές ανάγκες

Θέλω έναν ερωτικό σύντροφο που να μου μοιάζει ή, τουλάχιστον, να μου ταιριάζει!

Αν περάσετε το τεστ των πρώτων εντυπώσεων, μπαίνετε στη δεύτερη φάση. Εδώ το Θήραμά σας αρχίζει να διατυπώνει κρίσεις για εσάς ως Υποψήφιος Ερωτικός Σύντροφος. Το υποσυνείδητό του λέει: «Θέλω κάποιον που να μου μοιάζει ή, τουλάχιστον, να μου ταιριάζει».

Αν αναζητάτε την αρμονία σε μια σχέση ζωής ή ακόμη και σε ένα ερωτικό ραντεβού, πρέπει να έχετε κάποια κοινά στοιχεία με τον Υποψήφιο Ερωτικό Σύντροφο. Η καρδιά μας είναι ένα συντονισμένο όργανο που αναζητά σύντροφο με αξίες και ιδανικά παρόμοια με τα δικά μας, κάποιον που να βλέπει τον κόσμο περίπου όπως εμείς. Η ομοιότητα μας κάνει να αισθανόμαστε ωραία κα-

θότι επιβιβαιώνει τις επιλογές που έχουμε κάνει στη ζωή μας. Επίσης, αναζητούμε συντρόφους που απολαμβάνουν ίδιες δραστηριότητες με τις δικές μας ώστε να μπορούμε να τις μοιραζόμαστε. Η ομοιότητα είναι πράγματι ένας διάδρομος απογείωσης και μπορεί να είναι η βάση μιας καλής σχέσης.

Ωστόσο, η απόλυτη ομοιότητα μπορεί να προκαλέσει πλήξη. Εκτός αυτού, χρειαζόμαστε κάποιον να αναπληρώνει τις δικές μας ελλείψεις. Αν δεν είμαστε καλοί στα μαθηματικά, ποιος θα παρακολουθεί την κίνηση του καρβέ των επιταγών μας; Αν είμαστε ακατάστατοι, ποιος θα συμμαζεύει τα πράγματα που πετάμε εδώ κι εκεί;

Γι' αυτό και αναζητούμε συμπληρωματικές ιδιότητες σε έναν ερωτικό σύντροφο ζωής. Όχι όμως οποιεσδήποτε συμπληρωματικές ιδιότητες, αλλά μόνο εκείνες που θεωρούμε ενδιαφέρουσες ή εκείνες που προάγουν τη ζωή μας. Συνεπώς, αναζητούμε ερωτικούς συντρόφους που να μοιάζουν με μας αλλά και να μας συμπληρώνουν.

Στο δεύτερο μέρος του βιβλίου, θα διδαχθείτε μεθόδους με τις οποίες θα εμφυτεύσετε «σπόρους» ομοιότητας στην καρδιά του Θηράματός σας, καθώς και τεχνικές με τις οποίες θα καταδείξετε στον ερωτικό σας σύντροφο ότι, ακόμα κι αν έχετε πολλά κοινά σημεία, είστε διαφορετικοί, και αυτό είναι και θετικό και διασκεδαστικό και ενδιαφέρον.

III. Η ισότητα

Η αρχή του έρωτα που αποτυπώνεται στη φράση: «Τι θα κερδίσω εγώ από αυτό;»

«Φίλοι μου, κάθε άνθρωπος έχει μια τιμή στην αγορά! Στον καθένα από μας είναι αναρτημένο ένα ταμπελάκι με μια τιμή». Πόσο όμορφη είναι; Πόσο κύρος διαθέτει; Πόση δύναμη έχει; Είναι πλούσιος, έξυπνος, ευγενικός; Τι μπορεί να κάνει αυτός ή αυτή για μένα;

Σας φαίνεται απαράδεκτο; Οι ερευνητές λένε ότι ο έρωτας δεν είναι τυφλός. Καθένας από μας –ακόμα κι αν είναι ο καλύτερος άνθρωπος του κόσμου– επιδεικνύει κάποια σκληρότητα όταν καλείται να επιλέξει το σύντροφο της ζωής του. Αυτή η συμπεριφορά δε διαφέρει καθόλου από εκείνη που συναντάμε στον κόσμο των επιχειρήσεων, όπου κυριαρχεί το ερώτημα: «Τι θα κερδίσω εγώ από αυτό;»

Μερικοί από εσάς ίσως διαμαρτύρεστε και επιμένετε: «Όχι. Η αγάπη είναι αγνή. Προϋποθέτει στοργή, αλtruισμό, επικοινωνία και αυταπάρνηση. Αυτό σημαίνει αγάπη». Ναι, αυτό σημαίνει αγάπη όταν οι άνθρωποι είναι πραγματικά ερωτευμένοι. Ίσως έχετε γνωρίσει ανδρόγυνα βαθιά αφοσιωμένα που θα θυσιάζαν τα πάντα ο ένας για τον άλλον. Ναι, αυτό το είδος ανιδιοτελούς αγάπης, που όλοι ονειρευόμαστε, υπάρχει. Έρχεται ωστόσο αργότερα, πολύ αργότερα. Έρχεται μόνο αφότου έχετε κάνει το σύντροφό σας να σας ερωτευτεί.

Αν θέλετε να κάνετε κάποιον να σας ερωτευτεί, σύμφωνα με τους ερευνητές, πρέπει αρχικά να τον πείσετε ότι θα πετύχει κάποια καλή συμφωνία. Μπορεί να μην το αντι-

λαμβάνομαστε, αλλά οι δοκιμασμένοι νόμοι της αγοράς έχουν εφαρμογή στις ερωτικές σχέσεις, διατείνονται αρκετοί επιστήμονες. Υποσυνείδητα οι εραστές υπολογίζουν τη συγκριτική αξία του συντρόφου τους, την αναλογία κόστους-οφέλους της σχέσης, τα αφανή κόστη, την αμοιβή συντήρησης και την υποτιθέμενη υποτίμηση. Στη συνέχεια, διερωτώνται: «Αυτή είναι η καλύτερη προσφορά που μπορώ να εξασφαλίσω;» Κάθε άνθρωπος κρύβει μέσα στην καρδιά του ένα μεγάλο κατάστιχο. Για να κάνετε, λοιπόν, τους άλλους να σας ερωτευτούν, πρέπει να τους πείσετε ότι «κλείνουν» μαζί σας μια πολύ καλή συμφωνία.

Αλήθεια, μήπως όλα αυτά είναι μάταια, αν δε διαθέτετε ακαταμάχητη γοητεία ή λαμπρή καταγωγή ή –έστω– πηγαίο αλτρουισμό; Όχι, βέβαια! Στο τρίτο μέρος, θα διερευνήσουμε τις «χρυσές» προφορικές δεξιότητες που συνήθως υποκαθιστούν το «κοκαλάκι της νυχτερίδας», που οι περισσότεροι, δυστυχώς, δε διαθέτουμε. Με αυτήν τη μέθοδο, θα μπορέσουμε να ικανοποιήσουμε κάποιο πολύ εκλεκτό Θήραμα.

IV. Το Εγώ

Πώς με αγαπάς; Επίτρεψέ μου να μειρήσω τους τρόπους

Κάπου ανάμεσα στους πρώτους ερωτικούς ψιθύρους βρίσκεται το Εγώ. Ενδεχομένως ο Έρωτας να μην πετυχαίνει το στόχο του όταν σημαδεύει με το μικρό τόξο του την καρδιά των Θηραμάτων. Η επιστήμη, ωστόσο, υποδεικνύει πού ακριβώς πρέπει να στοχεύσουν τα βέλη μας προκει-

μένου να πετύχουμε διάνα το Εγώ των Υποψήφίων Ερωτικών Συντρόφων. Οι περισσότεροι άνθρωποι ερωτεύονται εκείνους τους συντρόφους, στα μάτια των οποίων διακρίνουν τις ιδανικές αντανakλάσεις του εαυτού τους.

Το γεγονός ότι το Εγώ κινεί ολόκληρο το σύμπαν είναι πολύ ενθαρρυντικό για τους υποψήφιους εραστές, καθώς το Εγώ των Θηραμάτων είναι πολύ ευάλωτος στόχος. Υπάρχουν πολυάριθμοι τρόποι να κάνετε το Θήραμά σας να νιώσει όμορφο, δυνατό, ελκυστικό, γοητευτικό, δυναμικό ή όπως ακριβώς θέλει να αισθάνεται. Υπάρχουν εμπνευσμένες φιλοφρονήσεις, περίτεχνες γαλιφιές και μυριάδες ύπουλοι τρόποι για να κάνετε το Θήραμά σας να νιώσει ξεχωριστό. Με «υπόγειες» διαδικασίες μπορείτε να δημιουργήσετε στο Θήραμά σας την πεποίθηση ότι είναι διαφορετικό, εξαιρετικό, θαυμάσιο. Και εκείνο, από την πλευρά του, προκειμένου να σας ευχαριστήσει γι' αυτή την αναγνώριση, θα σας ερωτευτεί.

Κάθε άνθρωπος διψάει για ασφάλεια και επιβεβαίωση. Στις περισσότερες σχέσεις μας αποζητούμε προστασία από το βάρβαρο και σκληρό κόσμο. Στο τέταρτο μέρος του βιβλίου, θα βρείτε τρόπους προκειμένου να κάνετε το Θήραμά σας να νιώσει ότι εσείς είστε η σωτηρία του, το λιμάνι όπου θα βρίσκει προστασία από τις καταιγίδες της ζωής.

V. Οι πρώτες «διορθώσεις» σε ό,τι αφορά το φύλο

Υπάρχει αγάπη μετά τον παράδεισο;

Το 1956 το κοινό χαμογέλουσε με νόημα όταν ο Ρεξ Χάρι-

σον αναφωνούσε από τη θεατρική σκηνή του Μπρόντγουεϊ: «Ω, γιατί να μην μπορεί μια γυναίκα να μοιάζει πιο πολύ με έναν άντρα;» Γνώριζε, ωστόσο, ότι η δική του «ωραία κυρία» ήταν όντως ένα πλάσμα πολύ διαφορετικό. Τα επόμενα χρόνια, ωστόσο, οι φεμινίστριες αμφισβήτησαν έντονα τις απόψεις που εκφράζονταν στο θεατρικό *Ωραία μου κυρία*.

Σήμερα, έπειτα από δεκαετίες σκέψης, υποθέσεων και απόψεων για το κατά πόσο οι άντρες και οι γυναίκες διαφέρουν πραγματικά σε κάτι πέρα από τα γεννητικά τους όργανα, ο φάκελος είναι πλέον ανοιχτός. Και η απάντηση είναι (μουσική υπόκρουση, παρακαλώ)... Ναι! Οι άντρες και οι γυναίκες σκέφτονται και επικοινωνούν με εντελώς διαφορετικούς τρόπους.

Οι νευροχειρουργοί μπορούν να καταδείξουν ομάδες νευρώνων στο γυναικείο εγκέφαλο που κάνουν τους άντρες –όπως ο Χένρι Χίγκινς στο *Ωραία μου κυρία*– να αποκαλούν τις γυναίκες «απελπιστικές, υπολογίστριες, εκνευριστικές, εξωφρενικές και εξοργιστικές». Έπειτα οι επιστήμονες υποδεικνύουν με τις βελόνες τους τα μέρη του αντρικού εγκεφάλου που κάνουν τις γυναίκες να κατηγορούν τους άντρες ως «αναίσθητα πλάσματα».

Παρά τον καταιγισμό των δεδομένων που αφορούν τις γενετικές, εγκεφαλικές και σεξουαλικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών, οι Κυνηγοί και των δύο φύλων εξακολουθούν να υποθέτουν ότι σκεφτόμαστε με παρόμοιο τρόπο και επιμένουν να φλερτάρουν οι μεν τους δε όπως ακριβώς θα ήθελαν οι άλλοι να τους φλερτάρουν. Ίσως οι πρόσφατες επιστημονικές διαπιστώσεις βοηθήσουν τους άντρες και τις γυναίκες να ατενίσουν

πιο διεισδυτικά τον τύπο του αντίθετου φύλου. Ωστόσο, κανένas άλλος τρόπος –εκτός από τη λοβοτομή– δε θα μπορούσε να επιφέρει μόνιμη αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο λειτουργούν οι νευρώνες του εγκεφάλου μας. Έτσι, οι γυναίκες θα συνεχίσουν να είναι «απελπιστικές» και οι άντρες «αναίσθητοι». Και οι δύο πλευρές θα εξακολουθήσουν να επικοινωνούν με τρόπο μάλλον απωθητικό, ειδικότερα στο πρώτο ραντεβού.

Για να μη φοβίσουν το θήραμά τους προτού το «παγιδεύσουν», οι σοβαροί και καλοί κυνηγοί γνωρίζουν όλα τα χαρακτηριστικά και τις συνήθειες του ελαφιού, του ζαρκαδιού, του τάρανδου, του βίσωνα και των αγριόχοιρων. Ομοίως, οι σοβαροί Κυνηγοί και των δύο φύλων πρέπει να γνωρίζουν καλά τις διαφορές μεταξύ των δύο φύλων, αν θέλουν να πετύχουν το στόχο τους.

Το πέμπτο μέρος του βιβλίου σας δείχνει πώς να αποφεύγετε τις απογοητεύσεις του πρώτου καιρού προκειμένου να κάνετε ακόμα και το πιο επιφυλακτικό Θήραμα να νιώσει άνετα και να αποβάλει τις αναστολές του. Το Θήραμα που αποφεύγει τον έρωτα και συνήθως το βάζει στα πόδια όταν ένας άντρας ή μια γυναίκα το πλησιάζει θα σταθεί ευχαρίστως σε απόσταση ικανή να τον πετύχει το βέλος σας.

VI. Με σκοπό το σεξ

Πώς να πυροδοτήσετε τη σεξουαλικότητα

Πολλά βιβλία που παρουσιάζουν τρόπους για να διεγεί-

ρετε ερωτικά το σύντροφό σας δίνουν την αίσθηση ότι η όλη διαδικασία είναι κάτι σαν το πάτημα του διακόπτη στο πορτατίφ του κομοδίνου σας: «Πιέστε εδώ για να επισπεύσετε τον οργασμό. Χαϊδέψτε εκεί για να εξάψετε τον πόθο». Πράγματι, η σεξουαλικότητα μοιάζει με τον ηλεκτρισμό, αλλά οι «διακόπτες» του Θηράματός σας απλώς επιταχύνουν ή επιβραδύνουν τις φυσικές λειτουργίες. Η δύναμη του μυαλού είναι εκείνη που δίνει ώθηση στην πανίσχυρη μηχανή και την κάνει να παράγει θερμότητα για πολλά χρόνια. Το πιο ερωτικό όργανο που υπάρχει στο σώμα του Θηράματός σας είναι ο εγκέφαλός του.

Για λεπτομέρειες και προτάσεις υπάρχουν πολλά βιβλία που μπορείτε να συμβουλευτείτε. Συνήθεις τίτλοι είναι οι εξής: *Πώς να κάνετε ηφαισίοιο τον άντρα σας στο κρεβάτι*, *Πώς να κάνετε εκρηκτική τη γυναίκα σας στο κρεβάτι*, *Πώς να κάνετε τον άντρα σας ακόμα πιο ηφαισίοιο στο κρεβάτι* και *Πώς να ικανοποιήσετε μια γυναίκα που θέλει ποδάρι*. Ο κατάλογος είναι ατελείωτος. Παρόμοια εγχειρίδια βρίθουν λεπτομερειών, τις οποίες απαιτείται να γνωρίζει μια γυναίκα αν θέλει να διεγείρει εκείνο το ιδιαίτερο σημείο του συντρόφου της, που βρίσκεται κάτω από το «μανιταράκι», και να τον ξετρελάνει. Οι άντρες πάλι μπορούν να μελετήσουν ολόκληρα «σχεδιαγράμματα» ώστε να κατευθύνουν τα δάχτυλά τους σωστά και να εντοπίσουν σταδιακά το σημείο G της γυναίκας.

Όλα αυτά είναι σημαντικά – πολύ σημαντικά, μάλιστα. Όταν όμως το ζήτημα είναι πώς θα κάνετε κάποιον να σας ερωτευτεί, ωχριούν μπροστά σε αυτό που εγώ αποκαλώ «εγκεφαλικό πεοθηλασμό» – δηλαδή, απομύ-

ζηση των ονείρων, των πόθων και των φαντασιώσεων του Θηράματός σας και, στη συνέχεια, δημιουργία μιας εφ' όρου ζωής ερωτικής αύρας γύρω από αυτό.

Κύριοι, πιο σημαντικό για μια γυναίκα από το πόσες φορές μπορείτε «να το κάνετε» μέσα σε μία εβδομάδα – ή ακόμα και σε μία νύχτα– είναι ο αισθησιασμός και το πάθος που δημιουργείτε σε κάθε πτυχή της σχέσης σας. Και τα συναισθήματα που της εμπνέετε κάθε φορά που την κοιτάζετε στα μάτια. Κυρίες μου, πολύ πιο σημαντικό για έναν άντρα από το μέγεθος του σουτιέν σας ή την καμπύλη των χειλιών σας είναι το μέγεθος και η καμπύλη της σεξουαλικής συμπεριφοράς σας και ο τρόπος που αντιμετωπίζετε τη δική του σεξουαλικότητα.

Η σεξουαλικότητα κάθε ανθρώπου είναι μοναδική και δεν έχει όμοιά της, όπως και οι νιφάδες του χιονιού δε μοιάζουν ποτέ μεταξύ τους. Θα σας παρουσιάσω τεχνικές με τις οποίες θα ανακαλύψετε την ιδιαίτερη σεξουαλικότητα του Θηράματός σας και, στη συνέχεια, θα κάνετε έρωτα μαζί του ακριβώς με τον τρόπο που εκείνος/η επιθυμεί. Στο έκτο μέρος του βιβλίου, θα ανακαλύψετε το σωστό είδος σεξ ώστε να κάνετε το Θήραμά σας να σας ερωτευτεί.

As ξεκινήσουμε τώρα το ταξίδι μας, που περιλαμβάνει έξι «σταθμούς». Για αρχή, ας δούμε τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν ερωτευόμαστε.



Τι συμβαίνει στο σώμα μας όταν ερωτευόμαστε

«Κάτι παράξενο συμβαίνει μέσα μου...»

Ο έρωτας είναι μια πνευματική αλλά και βιολογική διαδικασία. Μερικές από τις πρώτες τεχνικές που θα μάθετε πυροδοτούν τη βιολογική αντίδραση του Υποψήφιου Ερωτικού Συνιτρόφου προς εσάς. Θα τοποθετήσουμε, λοιπόν, τον έρωτα στο «σαρωτή» εγκεφάλου και, στη συνέχεια, θα τον υποβάλλουμε σε ακτινογραφία για να ανακαλύψουμε τι συμβαίνει, από βιολογική άποψη, στο Θήραμά σας όταν αρχίζει να νιώθει εκείνο το συγκλονιστικό συναίσθημα που ονομάζεται έρωτας.

«Μήπως πρέπει να έχει κάτι στον εγκέφαλό του για να με ερωτευτεί;»

Από ό,τι αποδεικνύεται, μάλλον ναι. Οι επιστήμονες λένε ότι μόνο όσοι έχουν μια ειδική ουσία μέσα στον εγκέφαλό τους ερωτεύονται. Στο εγκεφαλικό κέντρο που είναι υπεύθυνο για την ερωτική διάθεση, υποστηρίζουν οι γιατροί, ενυπάρχει μια χημική ουσία που ονομάζεται

φαινυλεθυλαμίνη, συγγενής των αμφεταμινών, η οποία δίνει παρόμοια «ώθηση».

Η φαινυλεθυλαμίνη παράγεται από εκκρίσεις που, μέσω του νευρικού και κυκλοφορικού συστήματος, δημιουργούν μια συναισθηματική αντίδραση ανάλογη με την ευφορία που προκαλούν τα ναρκωτικά. Είναι η χημική ουσία που κάνει την καρδιά μας να πάλλεται, τα χέρια μας να ιδρώνουν και την ερωτική ορμή μας να εκρήγνυται. (Λένε ότι η φαινυλεθυλαμίνη μπορεί να σας δημιουργήσει την παρόρμηση να σχίσετε τα ρούχα του Θηράματός σας με την πρώτη ευκαιρία.)

Οι επιστήμονες λένε ότι η φαινυλεθυλαμίνη –μαζί με την ντοπαμίνη και τη νορεπινεφρίνη– παράγεται στον οργανισμό μας όταν νιώσουμε για πρώτη φορά το φυσικό συναίσθημα της ερωτικής αγάπης. Είναι μια κατάσταση που προσεγγίζει τη φυσική έξαρση του οργανισμού μας. (Προφανώς ο Κολ Πόρτερ δεν έγραψε τυχαία το τραγούδι *I get a kick out of you!*)

Το δυσάρεστο είναι ότι η έξαρση δε διαρκεί για πάντα, ή έστω για πολύ καιρό. Αυτό έρχεται να προστεθεί στη σωρεία επιστημονικών αποδείξεων που υποστηρίζουν ότι η ερωτική αγάπη είναι σχετικά βραχύβια – οι «αιώνια ερωτευμένοι» αποτελούν εξαίρεση. Το ευχάριστο, ωστόσο, είναι ότι διαρκεί τόσο ώστε να δώσει την ώθηση για «μεγάλες» σχέσεις. Κατά μέσο όρο διαρκεί από ενάμισι έως τρία χρόνια, και το διάστημα αυτό είναι αρκετό ώστε να δημιουργήσετε μια σταθερή σχέση, να αποσπάσετε το «ναι» σε ενδεχόμενη πρόταση γάμου και να προβείτε στη διαιώνιση του είδους.

Επειδή δεν μπορείτε να κυκλοφορείτε με μια σύριγγα φαινυλεθουλαμίνης στο χέρι ώσπου να εντοπίσετε το Θήραμά σας και να του κάνετε την ένεση, κινηθείτε διαφορετικά. Αναπτύξτε τεχνικές για να πυροδοτήσετε αντιδράσεις, όπως αυτές που προκαλεί η φαινυλεθουλαμίνη στον εγκέφαλο των ανθρώπων, και δώστε τους την αίτηση ότι ερωτεύτηκαν.

«Γιατί ερωτεύομαι ένα πρόσωπο συγκεκριμένα και όχι κάποιο άλλο;»

Μήπως οι άνθρωποι, κατά ένα μυστήριο τρόπο, ξυπνούν κάποιο πρωί με υπερβολική δόση φαινυλεθουλαμίνης στον εγκέφαλό τους και ερωτεύονται τον πρώτο τυχόντα; Όχι, βέβαια. Η φαινυλεθουλαμίνη και οι συγγενείς σε αυτή χημικές ουσίες παράγονται με γρήγορο ρυθμό λόγω συναισθηματικών και εσωτερικών αντιδράσεων σε συγκεκριμένο ερέθισμα.

Τι είδους ερέθισμα, όμως; Μπορεί να είναι το άρωμά της, ο παιδιάστικός τρόπος που λέει «καλημέρα» ή το αξιολάτρευτο σούφρωμα της μύτης της κάθε φορά που γελάει. Ακόμα και ένα «αθώο» ρούχο που φοράτε μπορεί να ξετρελάνει το Θήραμά σας. Για παράδειγμα, το 1924 ο Κόνραντ Χίλτον, ιδρυτής της ομώνυμης αλυσίδας ξενοδοχείων, ερωτεύτηκε το κόκκινο καπελάκι που φορούσε μια γυναίκα που καθόταν πέντε στασίδια μπροστά στην εκκλησία. Μετά το τέλος της λειτουργίας, ο Κόνραντ ακολούθησε το κόκκινο καπελάκι και τελικά παντρεύτηκε την ιδιοκτήτριά του.

«Πώς γίνεται αυτά τα μικροπράγματα να πυροδοτήσουν τον έρωτα;»

Γιατί αυτά τα φαινομενικά ανούσια ερεθίσματα μπορεί να αποτελέσουν ερωτικό έναυσμα; Από πού προέρχονται; Υπάρχουν μέσα στα γονίδιά μας;

Όχι, σίγουρα όχι. Τα γονίδια δεν έχουν καμία σχέση με τον έρωτα. Η αιτία βρίσκεται βαθιά ριζωμένη στην ψυχή μας. Τα πυρομαχικά που εκρήγνυνται όταν βλέπουμε –ακούμε, μυρίζουμε, αισθανόμαστε– κάτι που μας αρέσει βρίσκονται «αποθηκευμένα» στο υποσυνείδητό μας. Αναβλύζουν από εκείνο το απύθμενο πηγάδι από όπου αναδύεται και το μεγαλύτερο κομμάτι της προσωπικότητάς μας· από τις εμπειρίες των παιδικών μας χρόνων ή –ακόμα πιο πολύ– από όσα βιώνουμε στην τρυφερή ηλικία των πέντε έως οκτώ χρόνων. Όταν είμαστε σε μικρή ηλικία, βιώνουμε μια υποσυνείδητη αρχική εντύπωση, παρόμοια με το φαινόμενο που παρατηρείται σε ορισμένα είδη του ζωικού βασιλείου.

Στη δεκαετία του 1930, ένας επιφανής Αυστριακός ηθολόγος, ο δρ Κόνραντ Λόρεντζ, κατάφερε να κάνει ένα πλήθος από νεογέννητες πάπιες να «δεθούν» απελπιστικά μαζί του. Έχοντας παρατηρήσει ότι οι πάπιες, από πολύ μικρές αλλά και αργότερα, ακολουθούν στοιχισμένες τη μητέρα τους, ο δρ Λόρεντζ σκέφτηκε να «υποκαταστήσει» τη μητέρα τους αποτελώντας ο ίδιος την πρώτη εικόνα που θα αντίκριζαν μόλις έβγαιναν από το αυγό τους.

Ο Λόρεντζ τοποθέτησε μερικά αυγά πάπιας σε μια κλωσομηχανή. Μόλις εμφανίστηκε η άκρη του ράμφους τους

μέσα από το σπασμένο κέλυφος, ο Λόρεντζ έπεσε στα τέσσερα και άρχισε να μιμείται το βάδισμα της πάπιας. Τα κλωσόπουλα βγήκαν από τα αυγά τους και άρχισαν να ακολουθούν τον Λόρεντζ μέσα στο εργαστήριό του. Έκτοτε, παρόλο που υπήρχαν και άλλες πάπιες μέσα στο εργαστήριο, τα μικρά ακολουθούσαν το δόκτορα Λόρεντζ, καθώς η εικόνα του είχε χαραχθεί στη μνήμη τους.

Οι έρευνες έχουν καταδείξει ότι το φαινόμενο της αρχικής εντύπωσης δε συναντάται μόνο στα πτηνά. Ποικίλες μορφές αυτού του φαινομένου συναντώνται στα ψάρια, στα ινδικά χοιρίδια, στα πρόβατα, στα ελάφια, στα βουβάλια και σε άλλα θηλασικά. Άραγε οι άνθρωποι έχουν ανοσία στην αρχική εντύπωση; Σε αντίθεση με τα «γοιτευμένα» παπάκια που ακολουθούσαν στοιχισμένα τον Λόρεντζ, εμείς δεν ακολουθούμε μπουσουλώντας το μαιευτήρα που μας έφερε στον κόσμο. Υπάρχουν, ωστόσο, σημαντικές αποδείξεις ότι πέφτουμε θύματα ενός άλλου είδους αρχικής εντύπωσης: μιας πρώιμης σεξουαλικής αρχικής εντύπωσης.

Ο διεθνώς αναγνωρισμένος σεξολόγος, ο δρ Τζον Μόνεϊ, καθιέρωσε τον όρο «ερωτικός χάρτης» θέλοντας να περιγράψει αυτή την αρχική εντύπωση. Ο ερωτικός χάρτης δεν είναι παρά ένα πλέγμα από «χαρακιές» πόνου ή ικανοποίησης που δημιουργούνται στον εγκέφαλό μας κατά τις πρώτες επαφές μας με τα μέλη της οικογένειάς μας, τους φίλους των παιδικών μας χρόνων και τις τυχαίες σχέσεις μας. Οι χαρακιές είναι τόσο βαθιές που μένουν για πάντα σε κάποια γωνιά της ανθρώπινης ψυχής και «αιμορραγούν» όταν παρουσιαστεί το κατάλληλο ερέθισμα.

Ο δρ Μόνεϊ είπε χαρακτηριστικά: «Ο ερωτικός χάρτης είναι τόσο συνηθισμένος όσο το πρόσωπο, το σώμα και ο εγκέφαλος. Κάθε άνθρωπος έχει έναν ερωτικό χάρτη. Χωρίς αυτόν, δε θα ερωτευόμασταν ούτε θα βρίσκαμε σύντροφο ούτε θα διαιωνίζαμε το είδος μας».

Το Θήραμά σας έχει έναν ερωτικό χάρτη. Και εσείς έχετε έναν ερωτικό χάρτη. Είναι ανεξίτηλα χαραγμένος στο Εγώ μας, στο είναι μας, στην ψυχή και στο υποσυνείδητό μας. Ο ερωτικός χάρτης μπορεί να είναι ένα σύνολο από θετικές εντυπώσεις. Για παράδειγμα, μπορεί η μητέρα σας να φορούσε κάποιο συγκεκριμένο άρωμα, ο πατέρας σας να είχε παιδιάστικο χαμόγελο ή η αγαπημένη σας δασκάλα να σούφρωνε τη μύτη της κάθε φορά που γελούσε. Ίσως κάποια γυναίκα με κόκκινο καπέλο είχε δείξει αδυναμία στον Κόνι Χίλτον όταν ήταν ακόμη παιδί στο Σαν Αντόνιο του Νέου Μεξικού.

Ο ερωτικός χάρτης όμως μπορεί να είναι και αρνητικός. Μια γυναίκα που κακοποιήθηκε όσο ήταν μικρή από κάποιον άντρα με λάγνο χαμόγελο μπορεί να αδυνατεί αντικρίσει κάθε άντρα που της χαμογελάει με νόημα. Ένας άντρας που ως πιτσιρικάς βίωσε τη βάνουση συμπεριφορά μιας θείας που φορούσε ένα συγκεκριμένο άρωμα ίσως αποφεύγει κάθε γυναίκα που φοράει αυτό το άρωμα σαν έντομο που το ψεκάζουν με εντομοκτόνο.

Μερικές φορές, ο ερωτικός χάρτης περιλαμβάνει αλλοπρόσολλα μονοπάτια. Οι πρώιμες αρνητικές εμπειρίες μπορεί να στρεβλώσουν τη μορφή του. Μια γυναίκα, που ο πατέρας της έφυγε με μια άλλη γυναίκα εγκαταλείποντας την ίδια και τη μητέρα της, γίνεται έξαλλη όταν ο άντρας

με τον οποίο βγαίνει ρίξει τη ματιά του σε κάποια άλλη. Ένας άντρας που τον ξυλοκοπούσε η όμορφη νταντά του όταν ήταν πέντε χρόνων αλλά αυτό του προκαλούσε ερεθισμό, ως ενήλικος δεν μπορεί να ερωτευτεί μια γυναίκα παρά μόνο αν αυτή τον δέρνει... ερωτικά.

Τις απωθημένες εμπειρίες, θετικές και αρνητικές, τις ανασκαλεύει το σεξουαλικό σας υποσυνείδητο. Αν έρθει η κατάλληλη στιγμή και κάποιος ή κάποια πυροδοτήσει το κατάλληλο ερέθισμα, τότε γίνεται το ΜΠΑΜ! Μια ένωση φαινυλεθυλαμίνης διαχέεται στο αίμα σας, προκαλεί εκρηκτικές αντιδράσεις στον εγκέφαλό σας, αποκλείει κάθε ενδεχόμενο λογικής σκέψης και αρχίζετε να ερωτεύεστε. Αυτός ο σπινθήρας μπορεί να προκαλέσει ερωτική ανάφλεξη.

Και αυτό είναι μόνο η αρχή. Η μίζα βάζει μπροστά τη μηχανή του αυτοκινήτου και μετά αναλαμβάνει καθήκοντα η μπαταρία. Με ανάλογο τρόπο, μόλις ο εγκέφαλός μας συνέλθει από την πρώτη χορήγηση φαινυλεθυλαμίνης, μια μικρή δόση λογικής –ευτυχώς!– αρχίζει να κατευθύνεται προς τη φαιά ουσία. Όταν εσείς και ο Υποψήφιος Ερωτικός Σύντροφός σας γνωριστείτε καλύτερα, αρχίζετε να διερευνάτε τις ομοιότητες και τις διαφορές σας (με αυτό το θέμα θα ασχοληθούμε στο Δεύτερο Μέρος). Τότε είναι που και οι δυο διερωτάστε: «Τι μπορώ να πάρω από αυτήν τη σχέση;» (Μέρος Τρίτο). Ακούμε το Εγώ μας και βλέπουμε πόση ενίσχυση εισπράττει (Μέρος Τέταρτο). Ο πρώτος έρωτας είναι πολύ τρυφερός και συχνά, άθελά μας, αποθαρρύνουμε το Θήραμά μας στα πρώτα ραντεβού (Μέρος Πέμπτο). Αυτό που καθορίζει σε σημαντικό βαθμό την πο-

ρεία της σχέσης –αν θα προχωρήσει ή δε θα προχωρήσει– είναι «το άδυτο της κρεβατοκάμαρας» (Μέρος Έκτο). Στο βιβλίο αυτό θα διερευνήσουμε όλους αυτούς τους παράγοντες από επιστημονική σκοπιά.

Και τώρα, ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Πού βρίσκετε έναν Υποψήφιο Ερωτικό Σύντροφο; Πώς του/της χορηγείτε εκείνη την πρώτη ένεση φαινυλεθυλαμίνης για να σας ερωτευτεί;



Πού βρίσκονται οι «καλοί» ερωτικοί σύντροφοι;

Μήπως ψάχνετε τον έρωτα σε λάθος μέρη;

Όλοι οι ανύπαντροι ή οι διαζευγμένοι, είτε είναι νέοι είτε μεγαλύτερης ηλικίας, κάθε πρωί, την ώρα που βουρτσίζουν τα δόντια τους, που ξυρίζονται, που μακιγιάρονται ή προσπαθούν να καλύψουν τις γκρίζες τρίχες στα μαλλιά τους, θέτουν στον εαυτό τους την εξής ερώτηση: «Πού μπορώ να βρω έναν καλό ερωτικό σύντροφο;»

Το περιοδικό *American Demographics* μας πληροφορεί ότι ένας στους πέντε Αμερικανούς είναι μόνος και βρίσκεται σε αναζήτηση συντρόφου. Αυτό σημαίνει ότι υπάρχουν σαράντα εννέα εκατομμύρια Αμερικανοί, είκοσι πέντε ετών και άνω, που είναι ανύπαντροι, χήροι ή διαζευγμένοι. Και ο αριθμός αυτός τείνει να αυξηθεί.

«Ωραία. Αν όμως κυκλοφορούν τόσο πολλοί Υποψήφιοι Ερωτικοί Σύντροφοι, πού μπορεί να τους βρει κανείς, επιτέλους;» θα ρωτούσατε έπειτα. Παντού, και, όπως κι εσείς, αναζητούν τον έρωτα. Οι Υποψήφιοι Ερωτικοί Σύντροφοι κάθονται στο παγκάκι κάποιου πάρκου και διαβάζουν εφημερίδα, απολαμβάνουν κάποια συναυλία, βγάζουν βόλτα το σκύλο τους, ταξιδεύουν με το τρένο ή γευματίζουν σε κάποιο εστιατόριο.

Σήμερα, παρόλο που οι αποστάσεις έχουν ουσιαστικά εκμηδενιστεί, παρόλο που υπάρχουν έρωτες online και παρόλο που ο κόσμος «μικραίνει», οι περισσότεροι άνθρωποι βρίσκουν συντρόφους κοντά στην περιοχή τους. Οι μελέτες σε σχέση με αυτό που οι κοινωνικοί επιστήμονες αποκαλούν εγγύτητα διαμονής καταδεικνύουν ότι τα βέλη του θεού Έρωτα δε διανύουν μεγάλες αποστάσεις. Πιο συγκεκριμένα, σύμφωνα με μια μελέτη, η μέση απόσταση που διανύει ένας ανειδίκευτος εργάτης για να βρει το ταίρι του είναι μόλις πέντε οικοδομικά τετράγωνα. Με εξαίρεση την περίπτωση που έχετε εγκαταστήσει το αντίσκηνό σας στη μέση της Σαχάρα, δε θα χρειαστεί να ψάξετε πολύ μακριά για το ταίρι σας. Θα εξοπλιστείτε με νέες γνώσεις και, εφοδιασμένος με τις τεχνικές που θα βρείτε σε αυτό το βιβλίο, μπορείτε να αρχίσετε να ψάχνετε το Θήραμά σας, που βρίσκεται σε πολύ κοντινή από εσάς απόσταση.

Σίγουρα θα έχετε ακούσει τις κραυγές απελπισίας των αποτυχημένων εραστών: «Ψάχνω τον έρωτα σε λάθος μέρη και σε λάθος πρόσωπα». Το πραγματικό πρόβλημα δεν είναι αυτό. Οι περισσότεροι ψάχνουν τον έρωτα με όλους τους λάθος τρόπους.

Οι ηθοποιοί στο θέατρο γνωρίζουν ότι απαιτούνται διαφορετικές τεχνικές όταν είναι να περάσουν οντισιόν για ένα νέο ρόλο από εκείνες που απαιτούνται για να κρατήσουν ένα ρόλο στη σκηνή. Πρέπει να συγκινήσουν αμέσως τους παραγωγούς με το ταλέντο τους, μερικές φορές σε διάστημα λιγότερο του ενός λεπτού. Ομοίως κι εσείς χρειάζεστε διαφορετικές τεχνικές προκειμένου να κάνε-

τε κάποιον ή κάποια να σας ερωτευτεί από εκείνες που χρειάζεστε για να διατηρήσετε μια σχέση ζωής. Πρέπει να βγάλετε το Θήραμά σας «νοκάουτ», και μάλιστα από το πρώτο λεπτό. Αν δεν υπάρξει το αρχικό αποφασιστικό έναυσμα, μπορεί να μη σας γνωρίσει ποτέ, πόσο μάλλον να σας ερωτευτεί.



Υπάρχει κεραυνοβόλος έρωτας;

As υποθέσουμε ότι αύριο είναι η τυχερή μέρα σας και εντοπίζετε έναν Υποψήφιο Ερωτικό Σύντροφο. Τον/τη βλέπετε να κάθεται στα σκαλιά και να διαβάζει ένα βιβλίο ή να στέκεται μπροστά σε έναν πίνακα ζωγραφικής και να τον περιεργάζεται ή να μπαίνει στο λεωφορείο ή να περιμένει στην ουρά μπροστά από ένα μηχανήμα αυτόματων συναλλαγών.

Του/της ρίχνετε μια δεύτερη κλεφτή ματιά. Κάτι σε αυτό το άγνωστο πρόσωπο επισπεύδει τις λειτουργίες στο εργοστάσιο παραγωγής φαινυλεθυλαμίνης που βρίσκεται μέσα σας, και μια μικρή δόση της ουσίας αυτής διαχέεται στο αίμα σας. Αυτό ίσως οφείλεται στην εμφάνισή του/της, στον τρόπο με τον οποίο κινείται, σε κάτι που φοράει. Μήπως είναι η αύρα του/της; Αυτός είναι ο κεραυνοβόλος έρωτας; Τελικά, υπάρχει κεραυνοβόλος έρωτας;

Η ερώτηση αφορά τον ορισμό. Αυτόματος πόθος ή ερωτική επιθυμία από την πρώτη ματιά σίγουρα υπάρχει. Ο επιστημονικός κόσμος, ωστόσο, συμφωνεί πλήρως ότι ο κεραυνοβόλος έρωτας είναι μια βιαστική εντύπωση.

«Μια επιτυχημένη ερωτική σχέση, που ίσως οδηγήσει σε γάμο, χαρακτηρίζεται εκ των νοτιέρων ως αδηθινή αγάπη».

Αν όμως υπάρξει απόρριψη, τότε χαρακτηρίζεται ως ερωτική τρέλα».

Medical Aspects of Human Sexuality

Αν ξεχάσουμε τελείως το θέμα των ορισμών, ένα γεγονός παραμένει αδιαμφισβήτητο. Το παραμικρό ερέθισμα μπορεί να πυροδοτήσει τον έρωτα. Κρίσιμο ρόλο παίζουν οι πρώτες κινήσεις σας μόλις εντοπίσετε τον Υποψήφιο Ερωτικό Σύντροφο. Αν αυτό το πανίσχυρο ερέθισμα πυροδοτήσει έρωτα, έχετε κάθε δικαίωμα να τον ονομάσετε κεραυνοβόλο. Κανένας δε θα διαφωνήσει μαζί σας.

Ο όρος «κεραυνοβόλος έρωτας» έχει επιβιώσει επειδή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι δημοφιλών πεποιθήσεων σχετικά με την ερωτική αγάπη. Όπως ακριβώς τα ξόρκια βουντού μπορεί να προκαλέσουν το θάνατο σε όσους πιστεύουν στη δύναμή τους, έτσι και ο κεραυνοβόλος έρωτας υπάρχει για όσους πιστεύουν σε αυτόν.



ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΕΝΤΥΠΩΣΕΙΣ

*Δεν υπάρχει δεύτερη ευκαιρία
στον κεραυνοβόλο έρωτα*



Για να είναι εκρηκτική η πρώτη εντύπωση

Οι πρώτες εντυπώσεις διαρκούν για πάντα

Η πρώτη στιγμή που θα πέσει πάνω σας το βλέμμα του Θηράματός σας είναι ίσως η πιο κρίσιμη. Η εικόνα αποτυπώνεται στα μάτια του/της και μπορεί να μείνει χαραγμένη για πάντα στη μνήμη του/της.

Έχω έναν αγαπημένο φίλο, έναν ηλικιωμένο κύριο ονόματι Τζέραλντ, ο οποίος είναι περιζήτητος στους κοινωνικούς κύκλους της περιοχής του. Είναι ένας γοιτευτικός συνοδός ηλικιωμένων κυριών, οι οποίες έχασαν πριν από πολλά χρόνια το σύζυγό τους. Ο Τζέραλντ τις γνώρισε όλες αυτές τις κυρίες όταν πήγαιναν όλοι μαζί στο Γυμνάσιο, γύρω στα τέλη της δεκαετίας του 1940. Οι φίλες του διαθέτουν εσωτερική ομορφιά, αλλά πολλές από αυτές έχουν περιττά κιλά και έχουν χάσει τη αλλοτινή γοιτεία τους.

Κάποτε, σε ένα πάρτι, πήρε τυχαία το αυτί μου κάποιον αγενή που σχολίαζε σκωπτικά τις προτιμήσεις του Τζέραλντ στο γυναικείο φύλο. Ο φίλος μου τα έχασε πραγματικά ακούγοντας το σχόλιό του.

«Μα όλες αυτές οι γυναίκες είναι όμορφες!» διαμαρτυρή-

θηκε ο Τζέραλντ και έβγαλε από την τσέπη του το πορτοφόλι του, τραβώντας από μέσα μια παλιά, κάπως φθαρμένη ασπρόμαυρη φωτογραφία. Η φωτογραφία έδειχνε μια ομάδα από πανέμορφες κοπέλες των γυμνασιακών του χρόνων που επέστρεφαν από κάποιο διαγωνισμό ομορφιάς.

«Τη βλέπεις αυτήν;» αναφώνησε ο Τζέραλντ δείχνοντας τη φωτογραφία στον αγενή άντρα. Δύο από τις τρεις γυναίκες που συνόδευε διακρίνονταν στη φωτογραφία. Μία από αυτές επέστρεφε στη γενέτειρά της ύστερα από τη συμμετοχή της σε διαγωνισμό ομορφιάς. Ακόμα και σήμερα ο Τζέραλντ θεωρεί τις φίλες του όμορφες όσο και το 1948. Τόσο μεγάλη είναι η δύναμη των πρώτων εντυπώσεων.

Οι image makers, που αμείβονται αδρά, δε διστάζουν να δηλώσουν ενώπιον διοικητικών συμβουλίων πολλών εταιριών το εξής: «Δεν υπάρχει δεύτερη ευκαιρία σε ό,τι αφορά την πρώτη εντύπωση». Σίγουρα, η πρώτη εντύπωση είναι καθοριστικής σημασίας. Τι είναι, λοιπόν, αυτό που δε γνωρίζουμε;

Το καινούργιο στοιχείο είναι το εξής: Παρόλο που μπήκαμε στον 21ο αιώνα, ακόμα δεν έχουμε αντιληφθεί πλήρως τον αντίκτυπο και τις συνέπειες των πρώτων εντυπώσεων ή τις μικρολεπτομέρειες που τις προκαλούν.

Κύριοι, ένα καπελάκι του μπίτζμπολ φορεμένο μπρος πίσω ή μια χρυσή αλυσίδα στο στήθος μπορεί να δημιουργήσει ή να καταστρέψει μια πιθανή σχέση προτού ακόμα ανταλλάξετε κουβέντα. Κυρίες μου, μια ανεπαίσθητη στροφή του σώματός σας τη στιγμή που θα σας απευθύνει την πρώτη κουβέντα μπορεί να μεταμορφώσει τον όμορφο πρίγκιπα σε πανικόβλητο βάτραχο.

Είστε πάντοτε έτοιμοι για έρωτα;

Αν οι πρώτες εντυπώσεις παίζουν τόσο κρίσιμο ρόλο κι ένας Υποψήφιος Ερωτικός Σύντροφος αποφασίζει να προχωρήσει ή να μην προχωρήσει μέσα σε δευτερόλεπτα από τη στιγμή που θα σας αντικρίσει, το ερώτημα είναι το εξής: Γιατί κάποιος που αναζητά τον έρωτα αφιερώνει τόσο χρόνο για να γίνει ελκυστικός όταν βγαίνει έξω ραντεβού, ενώ αφιερώνει ελάχιστο χρόνο όταν βγάζει το σκύλο του βόλτα; Όπου να κλείσετε το πρώτο ραντεβού, το Θήραμά σας έχει ήδη σχηματίσει για εσάς την πρώτη εντύπωση. Ασφαλώς και παίζει σημαντικό ρόλο η εμφάνισή σας στο πρώτο ραντεβού, αλλά δεν είναι τόσο αποφασιστικής σημασίας όσο η πρώτη ματιά που θα ανταλλάξετε.

Η αλήθεια, όμως, είναι πικρή. Τους τελευταίους μήνες πιθανότατα έχετε αφήσει να σας ξεφύγουν αρκετοί Υποψήφιοι Ερωτικοί Σύντροφοι μόνο και μόνο επειδή δεν είχατε στήσει καλά την παγίδα σας. Δεν ήσαστε έτοιμος για «επίθεση». Άντρες Κυνηγοί, αυτό σημαίνει ότι δεν ήσαστε κατάλληλα ντυμένοι για να παίξετε το ρόλο σας. Γυναίκες Κυνηγοί, αυτό σημαίνει ότι δεν είχατε φροντίσει σωστά τον εαυτό σας. Οι έρευνες δείχνουν ότι πρώτη εντύπωση στους άντρες δημιουργεί το ντύσιμό τους. Στις γυναίκες, κυρίως το σώμα και το πρόσωπό τους.

Παίζει τόσο σημαντικό ρόλο το μακιγιάζ στις γυναίκες; Ας δούμε τι λένε οι έρευνες. Ζητήθηκε από άντρες να μιλήσουν με έξι διαφορετικές γυναίκες, οι οποίες άλλοτε είχαν μακιγιάζ και άλλοτε όχι. Η έρευνα, που είχε τίτλο «Το κραγιόν ως καθοριστικός παράγοντας των πρώτων

εντυπώσεων σχεικά με την προσωπικότητα», αποκάλυψε ότι η γνώμη των αντρών για κάθε γυναίκα ήταν πολύ διαφορετική όταν φορούσε κραγιόν.



Τεχνική υπ' αριθμόν 1:

Έτοιμοι για «επίθεση» πάντα και παντού!

Κύριοι, αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να ντυθείτε επίσημα για να πάτε να αγοράσετε εφημερίδα. Κυρίες μου, αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να είστε άψογα μακιγιαρισμένες για να βγάλετε βόλτα το σκύλο σας. Σημαίνει απλώς ότι, όποτε βγαίνετε από το σπίτι, πρέπει να φροντίζετε να είστε έτοιμος/έτοιμη να «επιτεθείτε»... στο Θήραμά σας.

Κυρίες μου, σας έχει συμβεί να κυκλοφορείτε στο δρόμο χωρίς μακιγιάζ και να συναντήσετε έναν Όμορφο Άγνωστο, ο οποίος να μη σας ρίξει ούτε μια ματιά; Αν είναι κι αυτός σαν τους άντρες εκείνους που τους ελκύουν τα κόκκινα χείλη και τα ωραία μεγάλα μάτια, τι περιμένετε; Κύριοι, πόσες φορές, όντας πρόχειρα ντυμένοι, επιχειρήσατε να μιλήσετε σε μια Όμορφη Άγνωστη στο λεωφορείο, η οποία σας έδωσε μια σύντομη απάντηση σε κάτι που τη ρωτήσατε και, στη συνέχεια, απέστρεψε το βλέμμα; Αν τη συγκεκριμένη γυναίκα την ελκύει ο αέρας της επιτυχίας, τι περιμένετε;

Αδιαφορούμε για τις πρώτες εντυπώσεις λόγω της θεωρίας της ενίσχυσης. Έστω ότι ετοιμάζετε για «επίθεση».

Βγάζετε το σκύλο σας βόλτα τρεις τέσσερις φορές, είστε από τους ανθρώπους που αποσπάτε τα βλέμματα, αλλά παρ' όλα αυτά δε συμβαίνει τίποτα. Συνεπώς θα σκεφτείτε ότι η τεχνική αυτή δεν αποδίδει.

Στα σεμινάρια πωλήσεων που διοργανώνω, λέω στους συμμετέχοντες ότι η μέση πώληση δεν επιτυγχάνεται παρά μόνο μετά την πέμπτη επαφή με σκοπό την πώληση. Αφήστε κάποιο χρονικό περιθώριο. Θα πρέπει να βγάλετε αρκετές φορές βόλτα το σκύλο σας ώσπου να βρεθεί ο μελλοντικός αγαπημένος σας και να σας πει: «Ωραίο σκυλάκι! Πώς το λένε; Και, με την ευκαιρία, εσάς πώς σας λένε;»

Είστε ψυχολογικά έτοιμοι για «επίθεση»;

Οφείλετε να είστε έτοιμοι όχι μόνο σε ό,τι αφορά τη φυσική σας κατάσταση, αλλά να διατηρείτε ανοιχτές τις πνευματικές διόδους σας για να αφήσετε τον έρωτα να μπει μέσα... όπου κι αν είστε. Τους Υποψήφιους Ερωτικούς Συντρόφους δεν τους γνωρίζετε μόνο στα πάρτι ή στα «μπαρ για αδέσμευτους».

Η Σίντι, μια γοητευτική νεαρή μανικιουρίστα, περιποιείται τα νύχια μου εδώ και πολλά χρόνια. (Κάποια ουσία πρέπει να υπάρχει μέσα στο ασετόν που διαλύει τις αναστολές των γυναικών και τις παρακινεί να αποκαλύπτουν κάθε λεπτομέρεια της ζωής τους καθώς έχουν απλωμένα τα χέρια τους πάνω στο τραπέζακι του μανικιούρ!) Χρόνια τώρα η Σίντι μου λέει ότι, λόγω της δουλειάς της, γνωρίζει μόνο γυναίκες.

Κάποιο απόγευμα, γύρω στις έξι, είχα ραντεβού με τη Σίντι και είχε καθυστερήσει αρκετά. Άρχισε να μου λέει ότι είχε βαρεθεί όλη μέρα να κόβει, να λιμάρει και να βάφει νύχια, και το βράδυ να είναι κατάκοπη και να μην έχει το κουράγιο να βγει έξω να γνωρίσει κόσμο. Γύρω στις επτά παρά τέταρτο, άνοιξε η πόρτα πίσω από τη Σίντι. Ακούσαμε μια βαθιά αντρική φωνή: «Ζητώ συγγνώμη. Ξέρω ότι είναι μάλλον αργά, αλλά μπορείτε να μου κάνετε μανικιούρ;» Έριξα μια ματιά πίσω από τη Σίντι και αντίκρισα ένα θεό! (Ακόμα και οι θεοί χρειάζονται μανικιούρ!) Προτού προλάβω να συνέλθω από την έκπληξη, η Σίντι, χωρίς καν να γυρίσει να κοιτάξει, του απάντησε: «Δυστυχώς, σε δέκα λεπτά κλείνουμε».

«Άκου απαίτηση!» μου είπε ενοχλημένη, ενώ συνέχισε να ασχολείται με τα νύχια μου, καθώς εκείνος έφευγε. «Ποιος νομίζει ότι είναι και έρχεται εδώ τέτοια ώρα και ζητάει μανικιούρ;»

Εκείνη τη στιγμή, το αυτί της Σίντι, που ήξερε να ξεχωρίζει τον ήχο των πανάκριβων σπορ αυτοκινήτων, άκουσε τη μηχανή μιας Τζάγκουαρ να παίρνει μπροστά και να μαρσάρει. Σηκώθηκε απότομα και, κοιτάζοντας έξω από το παράθυρο, είδε... το θεό να βγαίνει όχι μόνο από τη θέση όπου είχε παρκάρει, αλλά και από τη ζωή της, μια για πάντα, μαζί με το αστραφτερό... άρμα του. Το γεγονός ότι για κάμποση ώρα χτυπιόταν με έπεισε ότι πρέπει να έχουμε πάντα τα μάτια μας ανοιχτά!

Οι κορυφαίοι πωλητές δε σταματούν ποτέ να αναζητούν υποψήφιους αγοραστές, ακόμα κι όταν περιμένουν στον προθάλαμο οδοντιατρείου, σε φωτοτυπικό κέντρο ή

σε πισαρία. Ένας φίλος μου πωλητής έκλεισε ένα ασφαλιστήριο συμβόλαιο, αξίας πολλών εκατομμυρίων δολαρίων, πάνω σε κουβέντα που έπιασε με έναν ημίγυμνο άντρα μέσα σε τζακούζι. Και όπως λέει ένα παλιό αμερικανικό τραγούδι, «μπορείς να βρεις μια πανάκριβη κούκλα μέσα σε ένα φτηνομάγαζο».



Τεχνική υπ' αριθμόν 2:

Ψυχολογικά έτοιμοι για «επίθεση»

Οι μεγάλοι κυνηγοί στήνουν παγίδες για αρκούδες πριν ακόμα εντοπίσουν την αρκούδα. Οι ψαράδες ρίχνουν τα δίχτυα τους πολύ προτού πλησιάσει το κοπάδι των ψαριών. Αν στήσετε κι εσείς την ψυχολογική σας παγίδα μόλις σηκωθείτε το πρωί από το κρεβάτι, είναι μάλλον απίθανο να σας ξεφύγει η επόμενη μεγάλη ευκαιρία.

Τώρα πλέον είστε πνευματικά και σωματικά έτοιμοι για τον έρωτα. Το επόμενο ερώτημα είναι: «Πώς μπορώ να κάνω την καρδιά του Θηράματός μου να χτυπήσει δυνατά μόλις με αντικρίσει;»

Ας ξεκινήσουμε με δύο από τα πιο ισχυρά όπλα που χρειάζεστε για να πυροδοτήσετε τον έρωτα με την πρώτη ματιά. Βρίσκονται ακριβώς πάνω από τη μύτη σας. Πολλοί είναι αυτοί που ορκίζονται ότι ερωτεύτηκαν από την πρώτη στιγμή που τον κοίταξαν στα μάτια!



Πώς να πυροδοτήσετε τον έρωτα με την πρώτη ματιά

Οι άντρες διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: Σε αυτούς που ξεχωρίζουν για το στήθος τους, σε αυτούς που ξεχωρίζουν για τους γλουτούς τους και σε αυτούς που ξεχωρίζουν για τις γάμπες τους. Και παρόλο που πολλές γυναίκες δεν το παραδέχονται, οι περισσότερες είναι πιστοποιημένο ότι προσέχουν τους γλουτούς. (Αυτό δεν είναι τυχαία εικασία. Μια έρευνα στη Βρετανία έδειξε ότι σε αυτά τα σημεία στρέφουν το βλέμμα τους οι ερωτηθέντες.)

Οι ερευνητές ωστόσο έχουν βεβαιώσει ότι όλοι χρησιμοποιούν το βλέμμα. Την εποχή που ήσαστε έφηβοι και, χωρίς να το θέλετε, σας σύστηναν σε αγνώστους, οι γονείς σας έλεγαν: «Να κοιτάξεις τους άλλους στα μάτια». Αργότερα σας επισήμαιναν ότι δεν είναι σωστό να στρέψετε το βλέμμα προς ορισμένες ανατομικές περιοχές.

Η έντονη οπτική επαφή δημιουργεί αμέσως ισχυρά συναισθήματα. Αυτό αποδείχτηκε, μια για πάντα, σε μια μελέτη που είχε τίτλο «Οι επιπτώσεις της αμοιβαίας ανταλλαγής βλεμμάτων στα συναισθήματα της ερωτικής αγάπης». Οι ερευνητές συγκέντρωσαν σε μια μεγάλη αίθουσα σαράντα οκτώ άντρες και γυναίκες που δε γνωρίζονταν μεταξύ τους. Τους έδωσαν οδηγίες για την έκταση της

οπτικής επαφής που έπρεπε να έχουν με τους υπόλοιπους στη διάρκεια μιας χαλαρής συζήτησης. Στη συνέχεια, οι ερευνητές ζήτησαν από τα υποκείμενα της έρευνας να πουν τι ένιωσαν για τους συνομιλητές τους.

Τα αποτελέσματα;

Τα υποκείμενα που κοίταζαν το συνομιλητή τους στα μάτια – και ο συνομιλητής τους το ίδιο – ανέφεραν ότι ένιωσαν ποδύ πιο έντονα συναισθήματα συμπάθειας από τα υποκείμενα που κοίταζαν αδδού... Τα υποκείμενα που κοίταζαν το ένα το αδδού αύξησαν σημαντικά τα συναισθήματα του έρωτα... και της συμπάθειας για το συνομιλητή τους.

Journal of Research in Personality

Ας το πούμε με πιο απλά λόγια. Όταν κοιτάξετε στα μάτια με τον Ελκυστικό Άγνωστο, αυτό σας βοηθάει να πλησιάσετε το σπέρτο στη φλόγα του έρωτα.

Γιατί όμως η οπτική επαφή έχει τόσο φλογερές συνέπειες; Η ανθρωπολόγος Έλεν Φίσερ λέει ότι η οπτική επαφή αποτελεί πρωταρχικό ζωικό ένστικτο. Δίνει το έναυσμα σε «ένα αρχέγονο τμήμα του ανθρώπινου εγκεφάλου, φέρνοντας στην επιφάνεια ένα από τα δύο βασικά συναισθήματα: την προσέγγιση ή την απομάκρυνση».

Η συνεχόμενη οπτική επαφή δημιουργεί μια έντονη συναισθηματική κατάσταση παρόμοια με το φόβο. Όταν κοιτάξεις απευθείας και επίμονα στα μάτια κάποιον, ο οργανισμός του παράγει χημικές ουσίες, όπως η φαινυλεθυλαμίνη, η οποία διεγείρει την ερωτική διάθεση. Συνεπώς, όταν η οπτική επαφή με το Θήραμά σας είναι

απειλητικά έντονη, αυτό είναι ένα από τα πρώτα βήματα για να τον/την κάνετε να σας ερωτευτεί.

Όλοι κοιτάζουμε επίμονα κάτι που μας αρέσει, ενώ αποστρέφουμε το βλέμμα από κάτι που δε μας αρέσει. Μπορούμε να κοιτάζουμε νωχελικά και με τις ώρες τη φωτιά στο τζάκι, ενώ αυτομάτως κλείνουμε τα μάτια μας όταν προβάλλεται μια σκληρή σκηνή στον κινηματογράφο. Το ίδιο συμβαίνει και όταν βλέπουμε διάφορα πρόσωπα. Κοιτάζουμε με στοργή τον εραστή μας, αλλά αποστρέφουμε το βλέμμα από άτομα με παρουσιαστικό άσχημο, δυσάρεστο ή πληκτικό. Όταν κάποιος μας κάνει να πληττούμε, το πρώτο τμήμα του σώματός μας που επιχειρεί να δραπετεύσει είναι τα μάτια μας.

Αυτό ακριβώς το φαινόμενο το διαπιστώνω όταν εκφωνώ κάποια ομιλία. Όποτε είμαι πολύ αναλυτική και επιμένω για αρκετή ώρα σε ένα συγκεκριμένο θέμα, τα μέλη του ακροατηρίου κρύβουν το πρόσωπό τους μέσα στις σημειώσεις τους. Γι' αυτούς πλέον μεγαλύτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το μανικιούρ τους. Μερικούς, μάλιστα, τους παίρνει ο ύπνος. Όταν επανέρχομαι στη σωστή πορεία, τα βλέφαρά τους τρεμοπαίζουν σαν πεταλούδες ύστερα από νεροποντή.

Ένας άλλος, σχεδόν αντίθετος παράγοντας που εμποδίζει την καλή οπτική επαφή είναι η σεμνότητα. Όσο περισσότερο μας εντυπωσιάζει κάποιος τόσο περισσότερο αποφεύγουμε το βλέμμα του. Έχουμε την τάση να αποφεύγουμε να κοιτάζουμε κάποιον ασυνήθιστα ωραίο ή επιτυχημένο – όπως οι χαμηλόβαθμοι υπάλληλοι αποφεύγουν να κοιτάζουν στα μάτια το αφεντικό τους.

Στα σεμινάρια μου δίνω κυριολεκτικά αγώνα για να πετύχω την οπτική επαφή με όλους τους ακροατές μου. Ωστόσο, αν μέσα στο πλήθος υπάρχει ένας πολύ ωραίος άντρας, συχνά διαπιστώνω ότι αποφεύγω τη ματιά του. Κοιτάζω όλους τους άλλους στα μάτια εκτός από εκείνον. Στη συνέχεια, μόλις συνειδητοποιήσω την ανοησία μου, πιέζω τον εαυτό μου να κοιτάξω ίσια στα μάτια τον Πολύ Ελκυστικό Άντρα, και τότε γίνεται το ΜΠΑΜ! Νιώθω την καρδιά μου να σκιρτά. Μερικές φορές, χάνω τον ειρμό μου και τραυλίζω.

Η οπτική επαφή είναι πράγματι κάτι συγκλονιστικό.

Πόσο και πώς πρέπει να κοιτάζετε

Ένας Βρετανός επιστήμονας δήλωσε ότι, κατά μέσο όρο, όταν δυο άνθρωποι μιλούν μεταξύ τους κοιτάζονται κατά το 30-60% του χρόνου της συνομιλίας τους. Αυτό δεν αρκεί για να μαρσάρετε τη μηχανή του έρωτα με την πρώτη ματιά.

Ενώ ακόμα φοιτούσε στο πανεπιστήμιο του Μίσιγκαν, ένας επιφανής ψυχολόγος ονόματι Ζικ Ρούμπιν έβαλε στόχο να μετρήσει τον έρωτα. Αργότερα, συνεχίζοντας τις σπουδές του στο Χάρβαρντ και στο Μπράνταϊς, ο ρομαντικός νεαρός ερευνητής κατασκεύασε την πρώτη ψυχομετρική κλίμακα για να προσδιορίσει τα ερωτικά συναισθήματα ενός ζευγαριού.

Στη μελέτη του σχετικά με τη «Μέτρηση της ερωτικής αγάπης» ο Ζικ Ρούμπιν διαπίστωσε ότι τα άτομα που ήταν

βαθιά ερωτευμένα κοίταζαν το ένα το άλλο πολύ περισσότερο όταν συνομιλούσαν και αρνούνταν να αποσπάσουν το βλέμμα τους όταν κάποιος εισέβαλλε στον κόσμο τους. Αυτήν τη διαπίστωση την επιβεβαίωσε μέσα από ένα πείραμα. Υπέβαλε έναν κατάλογο ερωτήσεων σε ζευγάρια που είχαν δεσμό ώστε να τα βαθμολογήσει με βάση την ένταση της αγάπης τους. Τα ζευγάρια αυτά, μη γνωρίζοντας ότι θα βαθμολογηθούν, μεταφέρθηκαν σε μια αίθουσα αναμονής, όπου τους έγινε η εξής ανακοίνωση: «Σύντομα θα είναι κοντά σας ο υπεύθυνος για να ξεκινήσει το πείραμα». Τελικά αυτό ακριβώς ήταν το πείραμα, δηλαδή η παραμονή τους στην αίθουσα εκείνη. Κρυφές κάμερες κατέγραφαν πόσο χρόνο τα μέλη κάθε ζευγαριού κοίταζαν το ένα το άλλο. Υψηλότερη βαθμολογία στο πρώτο τεστ πήρε το ζευγάρι που κοίταζε περισσότερο χρόνο ο ένας τον άλλον. Όσο λιγότερη αγάπη ένιωθαν ο ένας για τον άλλον τόσο λιγότερο χρόνο αφιέρωναν στην οπτική επαφή.

Για να δημιουργήσετε στο Θήραμά σας την υποσυνείδητη αίσθηση ότι εσείς οι δύο είστε ήδη ερωτευμένοι –αυτοεκπληρούμενη προφητεία–, αυξήστε δραματικά την οπτική επαφή όση ώρα θα συνομιλείτε. Αυξήστε αυτό το ποσοστό στο 75% του χρόνου ή και περισσότερο, αν θέλετε να κάνετε τη φαινυλεθουλαμίνη να πλημμυρίσει το αίμα του/της.

Τα επιπλέον δευτερόλεπτα της οπτικής επαφής λένε πολλά. Για μια γυναίκα, μπορεί να λένε: «Είσαι πολύ όμορφη, με έχεις μαγέψει. Με γοητεύουν όσα λες». Ο άντρας θα μπορούσε να ερμηνεύσει την αυξημένη οπτική ως εξής: «Σε θέλω

πολύ. Δε βλέπω την ώρα να σου σκίσω τα ρούχα και να κάνουμε παθιασμένο έρωτα».

Πρέπει ωστόσο να κοιτάζετε ευθεία στα μάτια το Θήραμά σας αν θέλετε να πυροδοτήσετε τον έρωτα με την πρώτη ματιά. Μην τον/την κοιτάζετε στα φρύδια ούτε στη μύτη, αλλά μέσα στα γαλανά, καστανά, γκρίζα ή πράσινα μάτια του/της. Προσποιηθείτε ότι θαυμάζετε το οπτικό νεύρο που κρύβεται πίσω από τους βολβούς των ματιών του/της.

Στο έργο *Ο βασιδιάς κι εγώ* αναφέρεται μια πολύ σοφή φράση: «Τραγούδησε σφυρίζοντας έναν ευτυχισμένο σκοπό και θα νιώσεις ευτυχής». Ομοίως, δώστε σημάδια ότι εσείς οι δύο είστε ερωτευμένοι, και το Θήραμά σας θα νιώσει το συναίσθημα του έρωτα.



Τεχνική υπ' αριθμόν 3:

Έντονο βλέμμα

Όταν συζητάτε με το Θήραμά σας, φροντίστε να τον/την κοιτάζετε έντονα στα μάτια. Ψάξτε να βρείτε το οπτικό του/της νεύρο. Καρφώστε τα μάτια σας στα δικά του/της για να μεταδώσετε την αύρα του ήδη ερωτευμένου.

Δεν αρκεί ωστόσο να κοιτάζετε τον άλλο στα μάτια. Πρέπει να έχετε βλέμμα ζεστό και φιλόξενο. Το παγωμένο άψυχο βλέμμα σε καμία περίπτωση δεν εμπνέει τον έρωτα.

Θεέ Έρωτα, μπορείς να αποχωρήσεις.

Τώρα έχουμε κι εμείς το ερωτικό φίλτρο που πάντα περιμέναμε!

Στο βιβλίο αυτό, η Λιλ Λάουντς σας προσφέρει έναν αξιόπιστο και αποτελεσματικό οδηγό ερωτικής επιτυχίας, που αποτελείται από μοναδικές προφορικές και μη προφορικές τεχνικές, βασισμένες σε νέες και δοκιμασμένες επιστημονικές μελέτες, για να κάνετε κάποιον να σας ερωτευτεί. Επιπλέον, σας δίνει απαντήσεις σε ερωτήματα όπως:

- Πού πρέπει να πάτε για να βρείτε τον ιδανικό έρωτα;
- Τι είναι αυτό που κάνει την καρδιά να φτερουγίζει;
- Υπάρχει όντως αυτό που λέμε «κεραυνοβόλος έρωτας»;
- Ποιες είναι οι πραγματικές διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών;
- Τι να κάνετε για να έχει ο έρωτας διάρκεια;

Μέσα στο βιβλίο αυτό θα ανακαλύψετε τα μυστικά που θα ωθήσουν κάποιον να σας ερωτευτεί: ποια στοιχεία δηλαδή από την πρώτη οπτική επαφή, το ντύσιμο, τα πρώτα ραντεβού είναι εκείνα που πυροδοτούν το ερωτικό συναίσθημα. Θα μάθετε πώς να κάνετε μια αξέχαστη πρώτη εντύπωση, αλλά και πώς να αφουγκραστείτε –αλλά και να ικανοποιήσετε– τις σεξουαλικές επιθυμίες του/της συντρόφου σας.

**Μια φλόγα μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά.
Έτσι και μια σπίθα αμοιβαίας έλξης μπορεί να
πυροδοτήσει ένα συγκλονιστικό πάθος. Το βιβλίο αυτό,
λοιπόν, θα σας βοηθήσει να κατακτήσετε την καρδιά
οποιουδήποτε –μάλιστα, οποιουδήποτε!– εσείς επιλέξετε.**



Εκδόσεις ΨΥΧΟΓΙΟΣ
www.psychogios.gr

ISBN 978-960-453-200-1



9 789604 532001

ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ: 05380

Ε Σ Ε Ι Σ Κ Ι Ε Μ Ε Ι Σ Π Α Ν Τ Α Σ ' Ε Π Α Φ Η