

Capítulo 6

O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

“O amor é o único jogo no qual dois podem jogar e ambos ganharem”
(Erma Fresman)

João Marcos Panho

Conceituação do método da tentativa e de erro

Que homem nunca sonhou em ter o charme conquistador de Don Juan o olhar sedutor de James Bond ou até mesmo ser um Casanova na atração do sexo oposto, ou que mulher nunca quis saber como conquistar o homem amado? De fato, sonhar sempre foi o primeiro passo para a realização e conquista dos objetivos. Certa vez Freud (1900) em a interpretação dos sonhos afirmou que o sonho é a manifestação inconsciente daquilo que realmente se deseja a satisfação de que o desejo se reage. Mas, não podemos ficar somente com as nossas motivações sonhadoras e não irmos adiante para realizarmos o que idealizamos.

Muitos são os métodos para resolvermos nossas dificuldades e problemas cotidianos. Um dos mais conhecidos é o processo da tentativa e de erro. O método da tentativa e de erro é um método primitivo de correção de processos e de problemas, utilizado quando não se tem conhecimento de um número mínimo de variáveis, no qual a premissa básica fundamenta-se em não se prender a modelos pré-estabelecidos, removendo “erros” de cada repetição até atingir um melhor padrão de qualidade de tentativas futuras. A vida humana é um lugar comum para a ocorrência do método da tentativa e de erro sendo que a tentativa



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

visa sempre o acertar, mas o erro é que nos dá o ensinamento empírico para não errarmos mais. Daí se diz que ‘só não erra quem nunca tentou’, ‘errar é humano’, ‘é errando que se aprende’, dentre outras tantas máximas. Em outras palavras, é próprio do homem o ato de tentar, até mesmo com o risco pessoal de errar.

Não podemos menosprezar a importância de praticarmos o método da tentativa e de erro, e muito menos, ter medo de errar. Erros fazem parte do nosso constante processo de aprendizado e precisamos deles para adquirir experiência e, para assim, evoluirmos. O que não é bom é não aprendermos com os nossos erros. Boa parte do aprendizado humano ocorre a partir desse método da tentativa e de erro: você lê, ouve, tenta imitar e, quando não chega a um resultado satisfatório, tenta novamente, talvez erre mais uma vez ou muitas vezes, e vai repetindo esse processo até chegar onde queria. E, muitas vezes, acaba encontrando uma alternativa que resultou desse procedimento, que é ainda melhor que a anterior. Veja bem, todos os modelos e procedimentos são melhorados por meio de nossa inquietude com os paradigmas atuais e com o que já se foi conquistado e aprendido, a fim de desenvolvermos meios melhores de se executar determinada tarefa. Certamente, não devemos ignorar os manuais e o conhecimento existente, mas também não podemos nos prender a eles em demasia.

Vários estudos já foram e continuam sendo realizados neste âmbito do contato social e no processo de paquerar, porém o que descreveremos daqui para frente, trata-se de um aperfeiçoamento do método, ao empregar novas fórmulas por meio do método de tentativa e de erro que tem por finalidade atrair a pessoa amada. Com este propósito o capítulo tem como objetivo detalhar passos importantes para homens e mulheres que desejam atrair a pessoa amada para suas vidas. Com base neste objetivo serão abordadas as perguntas mais frequentes que desafiam homens e mulheres, como: o que faço para me relacionar bem com pessoas? Como me tornar uma pessoa boa autoestima? O que devo saber sobre uma pessoa de autovalor? Que tipos e métodos de perguntas devem ser utilizados para abordar a pessoa amada? O que devo fazer quando sinto ansiedade na hora da



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

abordagem? Quais são os sinais que demonstram interesse de uma pessoa por mim? Na hora do beijo, o que fazer? E muitas outras interrogações serão respondidas no decorrer deste capítulo.

Utilização do método da tentativa e de erro no jogo da paquera

É muito comum encontrarmos pessoas por aí que procuram uma parceria ou um parceiro afetivo para as suas vidas e que ao mesmo tempo falam para si mesmas e para os outros: “Não posso me dar o luxo de errar”, “Tenho um nome a zelar”, “já tentei de tudo e não consegui”, “Não quero queimar a minha cara”, para poder se esconder por detrás dessas escusas. Perdoem-nos, mas se você quiser realmente aprender algo novo, em se tratando de paquera, seria bom que você encarasse as situações de frente e que parasse de inventar desculpas como essas.

É também pelo o método da tentativa e de erro que várias pessoas tentaram desvendar a famosa “chave” da sedução, mas que segredo será este? Será que essas pessoas obtiveram sucesso em suas tentativas? Quem são essas pessoas?

Quando falamos na arte da sedução logo nos é formada uma imagem de pessoas bem sucedidas em seus relacionamentos em suas relações interpessoais, mas a dúvida que fica é como essas pessoas chegaram até lá? O que elas têm que eu não tenho?

O segredo para ‘se dar bem’ nas relações interpessoais, seja em sua vida social ou amorosa está na iniciativa da aproximação isso mesmo, não espere da outra pessoa o que pode ser feito por você e agora. Convenhamos é muito mais atrativo e interessante uma pessoa com atitude, que pode-se entender como ter iniciativa. Como vimos, no capítulo anterior, pensando em tudo isso, nos anos 90, Erik Von Markovik conhecido mundialmente por seu pseudônimo Mystery, desenvolveu um método de sedução *The Mystery Method* onde enfatiza métodos para a atração do sexo oposto. Mystery assim chamado por seus aprendizes criou essa formula da atração do sexo oposto com base nos estudos de psicologia aplicada, como, formação de grupo,



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

programação neolinguística, feedback, assertividade, autoestima entre outras técnicas que enfatizam um melhor desempenho do ser em contato com as demais pessoas, sejam elas do sexo oposto ou do mesmo sexo, sendo que essa mesma base, com algumas pequenas adaptações, pode ser aplicada para ambos os sexos.

Formação de grupos

Para tratarmos do método de tentativa e de erro no jogo da paquera primeiramente é importante entender a lógica da formação de grupos. Quando nos referimos a grupo de pessoas é importante entender o que leva os indivíduos a um configurar-se como grupo: suas formas de organização, a lógica da dinâmica de comportamento desses indivíduos ou das unidades que participam de um grupo.

Olson (1971) considera que são raros os casos em que os indivíduos participam de um grupo por altruísmo. Altruísmo é um variado grupo de comportamentos encontrados nos seres humanos nas quais suas ações de um elemento beneficiam a outro(s). Singer (1981) complementa a citação de Olson (1971) destacando o princípio moral do altruísmo, na qual é um agente a buscar o bem de outros em vez de defender apenas seus interesses.

É importante entendermos que os grupos são formados e atuam no sentido de alcançar os interesses e objetivos do grupo. Os interesses comuns de um grupo não necessariamente coincidem com os de cada indivíduo, sendo que suas metas não resultam, portanto, somente da agregação dos interesses e das metas individuais, mas sim, dos objetivos grupais. Com isso, os indivíduos quando participam de um grupo determinado, procuram agir no sentido de satisfazer seus próprios interesses, ou seja, mesmo quando o alcance dos interesses do grupo implicam benefícios para o indivíduo, nas situações em que este precisar escolher terá sempre como prioridade os seus próprios interesses, em detrimento dos do grupo.

Quando nos referimos no método de tentativa e de erro no jogo da paquera, a compreensão dos processos grupais é de grande



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

importância para quem deseja se aventurar em conhecer pessoas novas. De uma forma simplificada os grupos são formados por interesses em comuns que favorecem para a formação do mesmo. Ao formar um grupo, os integrantes do mesmo estão focados a alcançar um objetivo grupal, que visa satisfazer as necessidades pessoais dos componentes. Existem dois tipos de grupos, os grupos abertos, cuja mesmo aceita a saída e a entrada de integrantes a qualquer momento, e os grupos fechados, que são formados por interesses específicos, com características e desejos semelhantes, onde não são aceitas as entradas de pessoas e nem a saída das mesmas.

Neste momento entraremos em contato direto com grupo, de forma teórica é um tanto quanto difícil, porém, o jogo da paquera se trata em desafios sociais, ou seja, por meio dos métodos e técnica da tentativa e de erro você passa a criar oportunidades em sua vida, seja ela para conquistar aquela pessoa amada ou para conhecer pessoas em geral, essa ação passa a se tornar um benefício pessoal. Segundo Albuquerque (2007) ter uma personalidade agradável é um fator que se destaca no processo de socialização o que se torna relativamente direcionado ao método de tentativa e de erro para a atração da pessoa desejada. Esta personalidade além passar uma ideia de confiança, também se associa diretamente ao conforto transmitido na conversa, o que se encontra relacionado na ideia de alto valor, seja você um homem ou uma mulher, ter alto valor social é atrativo para ambos os sexos.

Ter uma personalidade agradável segundo Albuquerque (2007) é quando se tem habilidade de olhar nos olhos, de cumprimentar, de apertar a mão com firmeza, de ter um sorriso nos lábios. Destaca ainda que comunicar-se com facilidade, é saber relacionar-se bem. Conseguir agradar as pessoas em torno de um objetivo em comum é ser agradável, assim como, estimular o espírito de cooperação.

Estamos todos compelidos a ser atraídos por pessoas com comportamentos que transmitem a ideia de alto valor, pensando nisso dedicamos o próximo tópico a explanação destes métodos. Afinal, por que não ser uma pessoa atraente?



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Formando a ideia um homem ou mulher de alto valor

Segundo Markovik (2006) o propósito da vida é SOBREVIVER e REPRODUZIR, sendo propósito primário da vida a sobrevivência e secundário reproduzir-se, assim como todo e qualquer ser vivo. Parte-se do princípio de que o ser humano é uma máquina biológica, onde sua única tarefa é reproduzir-se antes de morrer. Mas para isso precisa ganhar seu espaço em meio ao mundo, encontrar-se como ser e definir-se, conquistando seu território, obtendo assim qualificação e o reconhecimento do sexo oposto. Segundo o psicólogo Abraham Maslow, existe uma hierarquia de necessidades e tudo o que você faz seja diretamente ou indiretamente têm como origem estas “necessidades”.

Maslow (1954) em sua Teoria Motivacional definiu um conjunto de cinco necessidades vitais. Estas necessidades são: fisiológicas, segurança, amor, autoestima e autorrealização. Pensando nisso, Maslow define que os seres humanos são motivados por necessidades não satisfeitas. Nessas necessidades também são enquadradas as consideradas como básicas do ser humano. As necessidades básicas devem ser saciadas ou satisfeitas para que as superiores também sejam. Dentre, as motivações as quais considerou em sua teoria, entendeu o amor uma das necessidades sociais mais importantes e da qual o ser humano não poderia estar privado ao longo de sua vida a fim de realizar as suas potencialidades.

Segundo Markovik (2006) para que você consiga satisfazer todas essas necessidades delimitadas por Maslow, existem três áreas vitais que você tem o dever de se focar: RIQUEZA, SAÚDE e AMOR, na qual toda a vez que você obter sucesso em uma dessas áreas, a sua mente irá lhe recompensar com uma boa sensação de felicidade e bem estar.

Se você sonha em ser uma pessoa bem sucedida nesses aspectos, o primeiro passo é descobrir-se, tanto Mystery como qualquer outro artista da sedução ou profissional da área da saúde mental, irão lhe dizer a mesma coisa. O início do processo sedutor está dentro de você, ter um objetivo em mente é de suma importância para o processo de



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

conquista desses objetivos. O foco principal para a descoberta de si mesmo é primeiramente definir o que eu quero para mim, o que eu pretendo para minha vida, olhe para você e veja o que você tem de mais marcante em sua personalidade, o que você pode tirar como único e utilizar para fazer com que as respostas surjam em sua vida.

Como verificar se minha personalidade é essa? É simples: você começa a obter certezas sobre você e saber como anda a sua autoestima. Para García del Cura (2001) a autoestima é o conjunto de atitudes que cada pessoa tem a respeito de si mesma. Este autor também acrescenta que autoestima é a percepção avaliativa sobre si. É um estado, um modo de ser no qual participa a própria pessoa, com ideias que podem ser positivas ou negativas ao seu próprio respeito. Este se sentir digno, gostar de si mesmo, acreditar em suas potencialidades, interfere no enfrentamento e na busca de soluções para situações-problema, inclusive encorajando o sujeito a ter iniciativa e ser criativo.

Independentemente de idade, sexo, formação cultural ou instrução e trabalho, todos precisam ter autoestima, pois esta afeta praticamente todos os aspectos da vida, [...] as pessoas que se sentem bem consigo mesmas sentem-se bem a respeito da vida. Estão aptas a enfrentar e solucionar os desafios e responsabilidades com confiança (Clark, Clemen & Bean, 1995, p. 15).

Ninguém pode negar a importância da autoestima e se considera que ela é um dos principais construtos da personalidade humana. Assim, a autoestima é algo que acontece nas pessoas, e pode ser entendida como o sentimento de gostar de si mesmo. Diferente de autoconceito, que se refere à noção ou ideia que faço de mim; e do conceito de autoimagem que diz respeito à como a própria pessoa se vê. Ela vai sendo construída ao longo do desenvolvimento humano e por conta de sua amplitude de interferências tem sido um dos temas debatidos nos ambientes educativos, na atualidade. Porque, por um lado alimenta a criatividade e a inventividade; por outro permite desvendar



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

sentimentos da pessoa sobre ela mesma: orgulhar-se de seus empreendimentos, demonstrarem suas emoções, respeitar-se, reconhecer os próprios talentos, investir em seus objetivos, promovendo um agir de maneira independente, com autonomia.

Segundo Mosquera, Stobäus e Jesus (2005) a autoimagem, é a organização da própria pessoa e consta de uma parte real e outro subjetivamente criada. Converte-se na forma mais determinante e significativa para poder entender o meio ambiente, governa sobre as percepções do significado atribuído ao meio ambiente. Por isto, podemos dizer que todo ser humano tem necessidade de valorização positiva ou autoestima e esta é aprendida mediante a interiorização, ou introjeção das experiências de valorização realizadas pelos outros. Ainda segundo os autores Segundo Mosquera, Stobäus e Jesus (2005) a natureza da autoimagem, fundamental para a autoestima, reside no conhecimento individual de si mesmo e no desenvolvimento das próprias potencialidades, na percepção dos sentimentos, atitudes e ideias que se referem à dinâmica pessoal. Entretanto, a autoestima não é estática, e apresenta altos e baixos, se revela nos acontecimentos psíquicos e fisiológicos, e emite sinais em que podemos detectar seu grau. E o desenvolvimento da autoimagem acontece através de um processo contínuo, que está determinado pela vida pessoal e que se estrutura na ação social. A autoimagem surge como atualização continuada do processo de interação pessoa – grupo.

Acreditamos ser interessante apresentar traços de uma autoestima positiva, seguindo as ideias de García del Cura (2001), ampliadas por nossas reflexões, incluindo:

- segurança e confiança em si mesmo;
- procura pela a felicidade;
- reconhecer as próprias qualidades sem ostentá-las;
- não se considerar superior e nem inferior aos outros;



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

- admitir limitações e aspectos menos favoráveis da personalidade;
- ser aberto e compreensivo;
- ser capaz de superar os fracassos do cotidiano;
- saber estabelecer relações sociais saudáveis;
- ser crítico construtivo;
- e, principalmente, ser coerente consigo mesmo e com os outros.

Além dessas características citadas pelo autor podemos acrescentar: não se anular, engajar-se em atividades boas por si mesmo, não depender em demasia da opinião alheia, sendo mais seguro de si mesmo, não ficar se justificando a todo o momento para as pessoas do nosso entorno. Este se sentir digno, gostar de si mesmo, acreditar em suas potencialidades, interfere no enfrentamento e na busca de soluções para situações-problema, inclusive encorajando o sujeito a ter iniciativa e ser criativo.

Como se podem perceber, estas características ou traços são muito difíceis de conseguir, porém não impossíveis, para isto é importante um melhor conhecimento de si próprio e, sobretudo, maior nível de percepção e de uma autoestima mais realista. Uma vez integrados ao nosso cotidiano, estas características passarão a melhorar consideravelmente a nossa qualidade de vida.

A partir do momento em que você se sente seguro de si mesmo e da sua relação com as demais pessoas você passa a se tornar uma pessoa confiante, ao ponto das pessoas que você para conversar perceberem este aspecto positivo em você. Com segurança em si mesmo, você passa a adquirir confiança das pessoas que o rodeiam, e este é o início para um grande processo grupal, onde dará início a uma grande mudança em sua vida. Voltando a teoria de Maslow (1954) de que todos os seres humanos possuem necessidades que precisam ser



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

satisfeitas, uma das grandes necessidades presentes no homem é a necessidade de ter alguém por perto, alguém onde possa se identificar, pois uma pessoa só passa a ter confiança e começa a manter um vínculo afetivo com você quando se identifica com sua personalidade. Vivemos em constante procura de pessoas nas quais nos identificamos para nos relacionar afetivamente. Conhecer pessoas, manter vínculos afetivos é uma das partes essenciais para uma vida intensa.

No jogo da paquera existe uma série de interruptores que devem ser acionados. Markovik (2006) cita que se os interruptores adequados forem devidamente acionados, a pessoa irá sentir atração por você, caso você não conheça esses interruptores ou, porventura, acionar os errados, estará mais propício a ter um insucesso amoroso. Esses interruptores estão geneticamente programados no mecanismo de sedução sexual de todo o ser humano no planeta. Um exemplo sobre interruptores de atração é o fato de um homem sentir desejo e atração por uma mulher que está na capa da revista *Playboy*, isso porque falando de tendências masculinas, o estímulo (mulher da capa da revista) estará interagindo com a libido sexual masculina, acionando os interruptores dele, ou mesmo uma mulher ver um homem que está rodeado de pessoas ou que demonstre um nível de valor superior para com o contexto social que está inserido, este se torna atrativo para a mulher pelo fato de estar transmitindo fatores positivos para que esta mulher sintase atraída, ou seja, o mesmo homem, sem ao menos falar com a mulher já passou uma boa imagem social, que é esta socialização com o ambiente, ativando alguns interruptores para que esta mulher tente atrair a sua atenção pelo método a paquera. Como é possível fazer uma pessoa se sentir atraída? Onde estão e como ativar estes interruptores em homens e mulheres?

É de grande importância todo homem, cuja qual, tem o desejo de conquistar a pessoa que ama saber que uma parte desses interruptores nas mulheres estão programados a responder à qualidade de reprodução do homem, no entanto, a grande maioria, estão relacionados com as habilidades de sobrevivência delas. As mulheres selecionam por capacidade de sobrevivência e reprodução o padrão.



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

Diferentemente de nós homens as mulheres não se focam tanto na beleza. Falando no âmbito biologicamente ela está inconscientemente à procura de segurança. O instinto feminino está programado a favorecer a capacidade de sobrevivência e de reprodução. Exemplificando tudo isso em um único exemplo fundamentado da vida cotidiana, é: se uma mulher estiver diante de dois homens, o inconsciente dela vai acessar o valor de capacidade de sobrevivência e de reprodução melhorada de cada um, qualificando-o como de maior potencial para ela.

Como citado anteriormente o homem focaliza primeiramente na beleza externa da mulher, logo após focaliza sua atenção a sua personalidade e ao que ela tem realmente a oferecer. Isto ocorre pelo fato de o homem estar geneticamente programado para reproduzir com uma parceira que seja atraentemente bonita, porém este não é um fator determinante para isto acontecer, ou seja, pode-se gerar atração e não sedução, atração determinante da beleza e a sedução por características da personalidade da mulher. Homens pregam por mulheres de boa beleza e que transmitam boa personalidade, sendo que, inconscientemente o mesmo esteja à procura da mãe de seus filhos ou alguém que lhe possa confiar.

Frente a isso nos perguntamos conscientemente quais são as características que passam essa ideia de qualidade de um homem ou mulher de alto valor?

Por meio do método de pesquisa em campo e utilizando de abordagem da psicologia aplicada, Markovik (2006) em sua teoria da atração, define essas características:

✓ APARÊNCIA E ALTURA, essa característica gera atração em relação ao sexo oposto. Provavelmente tanto as mulheres bem como os homens irão preferir uma pessoa que tenha uma boa aparência. Porém, isso não é um desculpa para você se julgar negativamente se sua estatura for baixa e se sua beleza natural não for tão socialmente valorizada, seja por você, seja pelas tuas paqueras em potencial. Se você não ativar ‘os interruptores’



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

adequados, nenhuma das suas características naturais, isoladamente, irão adiantar, embora possam ajudar, você pode até ter sucesso com o sexo oposto mas, provavelmente não conseguirá manter a relação, ao se fundamentar somente no aspecto biológico. Já ouvimos vários homens dizendo: ‘mas eu tenho carro, sou rico’ ou mulheres reclamando que ficam horas se maquiando e escolhendo uma roupa especial para conquistar a atenção de algum homem interessante e nada acontece, etc. Esses argumentos não são justificativas plausíveis para conquistar a pessoa amada, mas sim explicam essa estagnação de não querer tomar uma atitude de superação. Também existem os casos que homens e mulheres se culpam por não terem nascido com uma beleza natural socialmente valorizada, ou porque não têm dinheiro para comprar aquela roupa da moda, ou porque vai à festa de táxi ou de carona com o amigo (a). Se você reclama que não tem dinheiro que não é bonito (a) ou que não é percebido (a) mesmo tento todos estes quesitos, comece a praticar seu contato com a sociedade. Perceba a importância deste quesito, não se trata apenas em ter ou não ter privilégios acima, mas sim praticar o método de tentativa e de erro, conversar com as pessoas ao seu redor mesmo que não as conheça, e se porventura algo ocorrer inesperado saiba que o método em si também é constituído pelo ato de errar, pois no jogo da paquera é errando que se aprende, seja o centro das atenções. Afinal, quem não é visto, também não é lembrado. As mulheres estarão altamente atraentes e sexies. Não se deixe intimidar pela beleza delas e nem tão pouco se sinta inferior a elas. Para ter sucesso na noite você deveria ser muito cara de pau, e terá que abortar diversas garotas. Não quer rejeitado e não está preparado para ser rejeitado? É melhor ficar em casa.

✓ SER SAUDÁVEL E ESTAR SE EXERCITANDO, você até pode ter uma alimentação errada presente em sua vida, pode não ter o hábito de ir à academia ou não praticar atividades físicas e, mesmo assim, conquistar alguma pessoa. Porém, o que se observa é que homens e mulheres que têm hábitos de vida mais saudáveis conseguem obter maior atração e são mais exigentes no que se refere ao mesmo quesito. Na vida cotidiana verificamos essa diferença: pessoas que não tem uma sedentária apresentam ter uma qualidade de vida melhor, e isso



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

se torna perceptível perante o processo de paquera. Segundo Diener, Scollon e Lucas (2003), um dos componentes largamente reconhecidos como integrante de uma vida saudável é a felicidade. Além da felicidade é importante estar psicologicamente saudável, ou seja, tomando, por exemplo, os referenciais Ryff e Keyes (1989) que elaboraram seguintes definições:

- **autoaceitação:** cuja qual é entendida como o aspecto central da saúde mental tratando-se de uma característica que vem a revelar o autoconhecimento, ótimo funcionamento e maturidade. Atitudes positivas sobre si mesmo distinguem-se como uma característica do funcionamento psicológico positivo. Complementaremos, a seguir, esta ideia com o que apontam Ryff e Keyes (1995) ao descrever a importância da autoaceitação de sua imagem e de sua personalidade e, relacionando este conceito com o método de tentativa e de erro focado ao jogo da paquera. Como vimos anteriormente, a identificação e aceitação da sua imagem são realmente muito importantes para que o método aqui descrito se torne efetivo. Seja congruente com sua personalidade, adapte os fatores externos e internos, ou seja, como você se vê, e como você pensa que os outros vêem você, é de suma importância estar bem consigo mesmo para adquirir sucesso em sua vida amorosa, ninguém quer em casa um homem ou uma mulher que vive reclamando de sua beleza, ou do que as outras pessoas pensam dela, aceite quem você é, e tire bons proveitos de suas qualidades.

- **relacionamento positivo com outras pessoas:** este fator pode ser definido como fortes sentimentos de empatia e de afeição por todos os seres humanos, a capacidade de amar, manter amizade e a identificação com o outro é ter relacionamentos positivos com terceiros, o que se torna completamente interligado com toda essa estrutura, formando uma grande teia de conhecimentos, onde todas as pontas se cruzam, onde uma precisa da outra para se manter firme. Ser empático como as pessoas proporciona igualdade, ou seja, as pessoas irão começar te tratar da mesma maneira que você as trata. No caso, ser empático, é colocar-se no lugar do outro, faça isso, esteja sempre um passo na frente do erro, seguindo todos estes passos assertivamente você passa a se tornar uma pessoa bem vista socialmente.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

- Domínio do ambiente: se refere à capacidade do indivíduo para escolher ou criar ambientes adequados às suas características psíquicas, de participação acentuada em seu meio e controle de ambientes complexos. Ou seja, em um linguajar mais comum, é a forma como você enfrenta suas situações empostas ao dia a dia, ter domínio é ter jogo de cintura para lidar com as provas sociais que aqui foram trabalhadas, o que traz a ideia de uma pessoa de alto valor, por saber se relacionar de maneira empática com as pessoas.

- Ter um propósito de vida: ter propósito na vida é saber fazer a manutenção de objetivos, intenções e de senso de direção perante a vida, mantendo o sentimento de que a vida tem um significado. Pense grande, seja ambicioso e mantenha-se em forma. Pregue em sua personalidade uma identidade forte com propósitos de vida. Outro ponto importante. Os tempos atuais incutiram um pensamento fixo nos cérebros femininos: homem tem de ter conteúdo. Elas consideram este fator fundamental para o desenvolvimento em longo prazo da relação. A questão é saber como compartilhar o saber com a companheira ser pretensioso ou chato. Jamais permita que a conversa se transforme num monólogo vazio e sem sentido. Se um homem entende muito de determinado assunto, não deve centrar a conversa nesse tópico. O pior: ela não vai dizer que isso é irritante. Você teria que perceber por sinais sutis, típicos da natureza feminina. Mais ou menos como no sexo. O importante é saber um pouco de tudo e ter curiosidade por novos temas. Se você se interessar pelo assunto sobre o qual ela tem verdadeira paixão sua recompensa será ainda maior. Hoje o sexo feminino tem muito para contar, e busca um homem com quem possa ter uma troca intelectual e cultural. Tenha amigos e demonstre isso para as outras pessoas que você esta dentro do jogo, cuide do seu círculo social. É de extrema importância manter boas relações com as pessoas que nos rodeiam. Pessoas são chaves que abram portas na vida, ou seja, não tenha preguiça ou medo de conhecer novas pessoas, talvez aquela pessoa que esta ao seu lado em um simples ponto de ônibus possa trazer grandes mudanças positivas em sua vida, ou conhecer a uma pessoa que o faça. Ter um propósito de vida é de grande importância, pois é o que te fará batalhar para conquistar seu



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

objetivo final, onde ira se deparar com inúmeras escolhas em sua vida, cuja qual, irá escolher aquela que se aproxima mais de seu propósito. Ser um sonhador, ter um plano de vida é sem duvida extremamente atrativo, tanto homens quanto mulheres querem se relacionar com pessoas que possuem objetivos de vida bem encaminhados.

Além destes fatores de bem-estar, para ser uma pessoa saudável psicologicamente, também é de grande importância treinar o corpo, se exercitar, se possível ir à academia, ou mesmo praticar outra atividade que exercite os músculos de eu corpo, o mesmo em boa forma interfere positivamente para a sua autoestima para o bom funcionamento dos fluídos e hormônios do seu organismo.

✓ **TER HIGIENE E CUIDADOS COM A APARÊNCIA**, esses são fatores essenciais quando falamos em atração, esteja sempre com uma boa aparência, e com uma higiene preservada. Mulheres adoram se cuidar e adoram também que homens se cuidem como elas. Mulheres geralmente ocupam horas do dia determinadas aos cuidados com a aparência. O homem por ser de natureza mais dominante e sem o intuito de atração, muitas vezes deixa de lado o quesito aparência para ocupar o tempo com outra tarefa, porém é um item de grande importância tanto para o bem estar quanto para o processo do jogo da paquera, uma mulher sem dúvidas alguma, vai se sentir mais atraída por um homem bem vestido, com o cabelo bem cortado, com a barba feita e com um bom perfume. Então, ao leitor masculino, dedique-se ao menos a estes quesitos, faça com que elas te percebam, aumente suas chances de sucesso no amor e diminua os fracassos. Por natureza, as mulheres se cuidam mais, então para nossas belas personagens do sexo feminino, use e abuse de seus cuidados estéticos. ‘Homens adoram’, em uma balada, roupas mais sexies com cores mais vibrantes que são grandes armas para a paquera da noite. Os cuidados com a aparência com certeza, é uma grande parte do processo do jogo da paquera como um todo, estando com este quesito em dia você amplia as suas chances de conquistar aquela mulher dos sonhos, ou ainda, para as mulheres conquistarem aquele galã de novela. Então, use e abuse dessas dicas: mantenha sempre um bom corte em seu cabelo, faça sempre higiene



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

bucal, não há nada mais desconfortável que alguém falando perto a sua boca com mau hálito, não é?

✓ SENTIR-SE CONFORTÁVEL, acima de toda a situação demonstre autoconfiança. Procure definir-se, conhecer-se, entender como é sua personalidade isso trás conforto ao seu emocional, e se algo em seu âmbito social. Porventura, se não ocorrer algo da maneira que você pretendia, você irá, mesmo assim, se sentir seguro, porque possui uma autoimagem consolidada. O cortejamento masculino engloba demonstração de poder, de riqueza e de status. Se você é mulher, provavelmente fica desapontada com uma grande parte da sinalização masculina de interesse. Enquanto a maioria das mulheres se veste com sensualidade, maquiam-se e usam uma variada gama de sinais e gestos de sedução, os homens são muito simplórios para conquistar o sexo oposto ao, em suma, vangloriar-se de suas posses e desafiar outros homens. Um dos traços masculinos mais valorizados anteriormente e que agora está sendo desenvolvido pelas mulheres pela oportunidade que elas estão abraçando é a autonomia e a independência. Se as mulheres contemporâneas se tornaram mais independentes e realizam atividades anteriormente consideradas masculinas, elas não precisam mais aceitar as coisas do jeito que lhes eram imposto e muito menos fazer as coisas que estavam acostumadas. A mulher contemporânea pode, por exemplo, conduzir um relacionamento amoroso, chefiar economicamente sua família e apreciar o relacionamento com um parceiro mais sensível enquanto elas sejam mais pragmáticas.

✓ SORRIR, SER DIVERTIDO, sorria, sorria todos os dias, em todos os meios, mostre para as outras pessoas que você está com uma vida satisfatória. As pessoas tendem a se sentirem muito mais confortáveis no lado de uma pessoa que sorri do que no lado de alguém que não demonstra alegria. Segundo Strauss (2005) a característica número um de uma pessoa segura e de alto valor é o sorriso. Seja divertido, saiba a dosagem de tudo, esse conjunto de características passa a ideia de uma boa saúde mental. Faça algum comentário engraçado, faça-a rir. Nunca use aquelas velhas cantadas ridículas que



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

a maioria dos homens usa. Mulheres lindas estão sempre recebendo as mesmas cantadas e elas não gostam disso. Você será apenas mais um. Elas preferem homens que chegam naturalmente para conversar com elas e sem gracinhas ou piadinhas. Então seja original, com base em sua imagem e sua personalidade adapte histórias com que produza atração e propiciem discussões sobre o tema, ou seja, quando fizer uma pergunta, seja você homem ou mulher, busque por perguntas abertas com a finalidade de obter maior aproveitamento da mesma, evite perguntas fechadas que se resumem em respostas de apenas uma palavra ou uma frase, uma dica de frases abertas são perguntas de opiniões, elas geram discussão sobre o tema, isso lhe proporcionará maiores chances de uma aproximação com sucesso. Isso se torna válido para pessoas que você não conhece, talvez aquele amor no trabalho, ou na faculdade, que você vê todos os dias e não sabe como conhecer e tentar aplicar o processo do jogo da paquera.

✓ **NÃO DEMONSTRAR CARÊNCIA**, deixe seus problemas em casa, não demonstre ao meio que você não tem alguém em sua vida, ou se queixe de algo relacionado a isso. Queixas sobre a vida demonstram uma baixa autoestima, de forma tal que a palavra 'loser' estará estampada em sua testa. "Eu tenho problemas em me relacionar com as pessoas". Nunca fique obcecado por alguém, se ficar, não demonstre esse sentimento, se você estiver muito afim de ficar com alguém, as mulheres com certeza percebem isso e se você não faz nada pela causa, irão te qualificar negativamente, e pensando no instinto insciente, mulheres não estão 'programadas' biologicamente e nem psicologicamente para se relacionar com homens com baixa autoestima. Seja você um homem ou uma mulher você deve entender que demonstrar carência a (o) parceiro (a) no jogo da paquera encarado como um fator negativo no método de tentativa e de erro para a conquista. Entenda que este livro está lhe mostrando dicas para você se diminuir as chances do erro, apesar dele ser de suma importância para o aprendizado. Quando nascemos, somos ensinados a fazer diversificadas coisas, existem reações que aprendemos nos primeiros anos de vida que hoje se tornaram ações inconscientes, e talvez, nem percebemos que estamos executando, no jogo da paquera, somos todos



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

(as) um tanto quando obrigados (as) a ir atrás, o que retoma o título desse capítulo. Este como um todo é o processo da tentativa e do erro no jogo da paquera, que tem por finalidade aprender técnicas sociais por meio de experiências que nos facilitem conquistar a pessoa amada. Entendendo tudo isso, você irá perceber que este processo de mudança em sua vida, mudança na qual irá colocar você diretamente em contato com a sociedade é difícil, pois tudo que nos é novo demora até nos habituarmos, neste sentido, você não tem necessidade alguma de se queixar ou reclamar com alguém, você é o homem ou a mulher que tem atitude e ação.

✓ **PAREÇA INDIFERENTE**, mantenha-se sempre um ‘degrau’ acima, não tente impressionar as pessoas logo de início. Ou seja, geralmente no início de um relacionamento tentamos agradar a (o) companheira (o) de maneira que o (a) mesmo (a) começa a lhe sugar, e por consequência, acabar o relacionamento. Não fique se desculpendo e também não tente conseguir reações ou ter atenção. Seja aquela pessoa madura, que sabe lidar com seus problemas de maneira que não necessita da pena do próximo, seja firme e coerente em suas palavras e atitudes, não queira agradar ninguém com elas. Em todas as fases da sedução é preciso driblar as resistências. As mulheres mais desejáveis mantêm continuamente a guarda fechada e não adianta tentar penetrar de uma forma que não seja a sutil. O que se deve fazer é induzi-las a abrirem a guarda. Para induzir a abertura, sugerimos que você comunique seu interesse pelos caminhos da rejeição ou indiferença. Deve-se encontrar um modo sutil de lhes comunicar que elas são desinteressantes e que você não as nota. Para isso, basta ignorar sua presença, evitando olhar para seu corpo e rosto (que, diga-se de passagem, é o que elas certamente estarão esperando que você o faça). Contudo, isso não é tudo. Uma vez que tenha procedido assim, saiba que você a afetou, como poderá notar pelos seus gestos e movimentos afetados (mexer os cabelos movimentar-se mais, mexer na roupa etc.). Algumas mulheres ainda costumam mostrarem-se inicialmente abertas, porém, após o contato inicial, emudecem para desconcertar o sexo oposto, observando como saímos desta situação embaraçosa e se divertindo à custa de seu galanteador. Então você começará a ser



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

observado, com a visão periférica ou focal, que elas possuam. Quando vir aquela mulher atraente se coloque numa posição de frente para ela. Comece a olhar para ela dentro dos olhos dela. Dica: a primeira olhada deve ser séria. Ela deve perceber que você está olhando para ela. Tente fazer uma conexão nos olhares ela vai te olhar de volta e rapidamente vai te analisar como um cara que ela sentiu atração ou como uma cara que ela sentiu repúdio. Então, surpreenda-a, cumprimentando-a de forma ousada, destemida, antes que haja tempo para pensar e olhando nos olhos de forma quase ameaçadora, porém ainda assim com certa indiferença. Se conseguir flagrá-la te olhando, não haverá outra saída além de corresponder ao seu cumprimento. O contato terá sido estabelecido. Em seguida, se quiser principiar uma conversa, fale em tom de comando, com voz grave, e sempre atento a possíveis reviravoltas às suas investidas como brincadeiras de mau gosto, cinismo etc. Se perceber abertura, faça as investidas mas com o cuidado de não ir além ou aquém do permitido. Se a barreira ainda continuar entre vocês, isto é, se a garota ainda assim se mantiver fechada, não dando nenhum sinal de abertura para uma investida, discorde de suas opiniões, e inicie uma discussão. Uma boa forma de lhe causar uma impressão diferente para que fique pensando em você por um bom tempo é assumir-se como machista, pois todos os tolos fingem que são feministas para agradar. O que interessa aqui é sobressair-se como uma pessoa diferente, segura e que não precisa de ninguém. No entanto, esta atitude ativa deve ser comunicada subliminarmente e jamais diretamente para que o engodo não seja percebido.

✓ SAIBA LIDAR COM A REJEIÇÃO, pensando em um sentido físico a rejeição nos causa mal nenhum, mais emocionalmente, ela pode ser uma experiência bem desagradável. Trate seus relacionamentos interpessoais como um jogo se algo não ocorreu como o seu pretendido, aperte o botão e o desligue, não há o porquê ficar se culpando daquilo que não deu certo. Não se culpe por ter tentado. Mas, o importante é tente identificar mulheres cuja linguagem corporal indique disponibilidade. Em seguida, responda com seus próprios gestos masculinos de sedução. Aquelas que se interessarem por você retribuirão com sinais femininos apropriados, e permitirão de forma



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

não verbal sua aproximação para a próxima fase. Atenção: se você fixar seu olhar em uma pretendente qualquer, que seja exageradamente bonita, você a verá certamente desviando-se do mesmo. A interpretação para esse fato? Provavelmente, se ela não está fazendo charminho, o que ocorreu nestes instantes é uma rejeição, uma recusa relacionada aos seus pensamentos afobados e com o seu comportamento invasivo realizado. O que ela estará pensando? Em alguém que poderia ter uma abordagem mais interessante do que essa sua foi. Tente aprender com a situação e parta para outra. É perda de tempo ficar paquerando insistindo em casos parecidos com esses. Geralmente, somente as desesperadas provavelmente aceitam homens ansiosos e assediadores;

Entenda todas essas características em você, e corrija o que achar que necessite de ajuste, forme uma identidade.

Passando impressões

Os primeiros encontros ocorrem com tamanha frequência que mal dos damos conta, até porque muitos encontros e sentimentos que despertamos nas pessoas nos parecem fugidios.

Você sabia?

A maioria das pessoas (cerca de 90% delas) formam sua opinião a respeito das outras nos primeiros quatro minutos e não dão uma segunda chance para seus interlocutores causarem uma primeira boa impressão?

A maioria de nós, independentemente da natureza dos encontros que temos uns com os outros, preocupamo-nos com a impressão que deixamos para as pessoas com as quais entramos em contato. Igualmente nos importa a lembrança mantida, isto é, a sensação



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

que perdura a respeito de alguém ou de alguma coisa quando esta está ausente em nossas vidas. Algumas impressões exercem um impacto duradouro em nossas vidas que não devemos mesmo subestimá-las. Claro, pois a maneira como os outros nos vêem (se nos acham sinceros, atraentes ou espontâneos) vai determinar se vão querer ou não falar conosco, continuar a estabelecer relações sociais, marcar um encontro amoroso ou nos jogar na vala das pessoas comuns às quais esta pessoa conhece.

As pesquisas psicológicas revelaram que as pessoas dão uma importância muito maior às informações iniciais do que às subsequentes, quando avaliam as pessoas. E qual o motivo disso? As primeiras impressões que recebemos sobre qualquer coisa – lugares, pessoas e ideias – influenciam sobremaneira a forma como processamos posteriormente quaisquer outras informações. Em outras palavras, as pessoas tendem a acreditar que as primeiras coisas que aprendem são as verdadeiras e essa opinião fica muito resistente à mudança. Então, a primeira impressão é como um filtro. As pessoas nos enxergam por meio desse filtro e percebemos isso quando dizem: “Sempre tive a certeza que tal pessoa era...”, ou seja, buscam informações que sejam coerentes com a primeira opinião formada e sequer procuram, e às vezes, até ignoram, traços de comportamentos revelados que posteriormente não se enquadram na opinião que fizeram de você neste primeiro momento.

Um erro bastante frequente relacionado à formação das primeiras impressões é quando as pessoas, por exemplo, acreditam que um determinado comportamento de alguém que mal acabam de conhecer revela o caráter ou a personalidade daquela pessoa em todas as situações possíveis quando isso pode não ser a verdade. Assim, podemos presumir que uma pessoa que seja bonita, também seja inteligente, agradável e bem-sucedida, embora nunca tenhamos tido nenhuma prova da existência dessas qualidades nesta pessoa. Em psicologia chamamos este efeito de Efeito de halo. Outra situação é acharmos que quando alguém reclama muito da vida, deve ser “mal-amado”. E aqui o efeito não é de halo, mas de chifres.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

Existem poucas regras simples para e diretas se queremos causar uma primeira impressão positiva no outro. Uma delas é: transmitimos uma imagem mais positiva quando mostramos um sincero interesse pelas pessoas com as quais estamos nos encontrando pela primeira vez. Afinal, as pessoas são altamente sensíveis aos que os outros demonstram por elas. Em outras palavras, basta interessar-se por elas e você se parecerá interessante. Portanto, se você demonstrar interesse por alguém terá muito mais chances de ser objeto de interesse dessa pessoa. Este interesse será sutilmente comunicado na maneira como você dirige sua atenção física a esta pessoa, como lhe faz (ou não) perguntas, como a ouve e como lhe responde. Dessa forma, seu estilo determina o modo, mais ou menos agressivo, ativo ou passivo com o qual você demonstra o seu interesse.

Se quisermos causar boas impressões iniciais estejamos também atentos à partilha do turno da vez de quem fala. Boas conversas, por exemplo, em contextos amorosos proporcionam uma troca fluente de ideias e experiências. Quando estamos ouvindo uns aos outros, naturalmente estabelecemos associações com experiências ou histórias ao que está sendo contado. Logo, a essência do contato entre duas pessoas que se querem bem é a partilha que se dá nos dois sentidos. No entanto, esse intercâmbio pode ocorrer de forma desequilibrada se adotarmos uma abordagem unilateral de forma a conservarmos o turno da fala mais da nossa vez do que na do outro e vice-versa. Isso é uma armadilha que usualmente é chamada de fala narcisista. O que torna uma pessoa narcisista em sua fala?

Um dos estudos identificaram alguns elementos básicos: tais como tendência a contar vantagem sobre si, aumentar o tom de voz, confeccionar frases formadas pelo pronome pessoal “eu”, contar longas histórias sobre si mesmo (a) e manifestar um olhar vago, enquanto os outros estão falando. Dessa forma, não é de causar espanto que o narcisismo na conversa seja uma fórmula certa para despertar a antipatia, pois esta postura rompe com a reciprocidade.



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

De um modo geral, elogiar é um aspecto muito positivo e ajuda a criar uma boa impressão. Quando uma pessoa recebe um elogio ela se sente valorizada e respeitada, geralmente atraindo simpatia para aquele que fez o elogio. No entanto, é preciso ter cuidado. De todas as qualidades pelas quais podemos elogiar alguém durante um primeiro encontro, aquelas que oferecem menos riscos são as referentes às realizações pessoais ou o talento da pessoa para a qual estamos nos dirigindo.

Rampazzo e Araújo (2006) definem a importância de um elogio, segundo os autores, para se ganhar um elogio você precisa ter a soma de quatro valores sendo eles, sensibilidade, sinceridade, oportunidade e coragem, com a soma destes mesmos a pessoa passa a ter grandes chances de ser almejada com um bom elogio.

Analisemos, por exemplo, o respeito: Como é que assegura que as pessoas que te rodeiam mostram respeito por ti e pelo teu trabalho? Primeiro começa por te respeitar a você próprio e ao teu ambiente de trabalho. Quando começar a se respeitar totalmente, as outras pessoas também o farão. Se não tiver respeito por você mesmo, porque é que alguém no mundo haveria de te respeitar? Se você se considera “um nada”, acredite, as outras pessoas irão pensar o mesmo, porque está transmitindo isso ao mundo um sinal de que é mesmo isso que você é.

Em seguida, o que tem que fazer é conseguir e desenvolver um conjunto de regras rígidas na tua vida, que definam o que as pessoas podem ou não fazer a tua volta e a você. Você tem que castigar qualquer comportamento negativo que afete a sua integridade. Dizer que desaprova e deixar, bem claro que não se podem comportar assim se quiserem a tua companhia.

E como deve proceder para aplicar estes castigos? Você deve fazer com que a pessoa entenda que se fizer algo com que não concorda essa pessoa inevitavelmente vai te perder. Se as pessoas te tratam mal, e então você permite que elas saiam impunes com isso, elas irão fazer novamente e assim sucessivamente. Uma das principais razões porque alguns têm problemas em estabelecer limites nos nossos



Você sabia?

A maneira como os elogios são emitidos também é um aspecto relevante. Algumas pessoas não gostam de receber um elogio formulado de maneira excessivamente direta, como, por exemplo, “Nossa, mas você tem um corpo escultural mesmo!”, pois, isso força uma reação imediata. Dessa forma, a pessoa elogiada sente-se compelida agradecer de forma educada, mas constrangida e negar algum constrangimento por educação e replicar “tenho quadris muito grandes, não gosto deles”. Como pode-se reparar, uma e outra posição não parecem nada cômodas para quem recebe um elogio como este.

relacionamentos é nossa incapacidade em pedir o que nós queremos. De fato, somos pouco assertivos e somado a esse fatos, não são raras as vezes, que não sabemos o que queremos para nossas vidas.

Então, outras pessoas irão ver nos sendo desrespeitados e aprender a desrespeitá-lo também. É importante mostrar seu valor e estabelecer regras e limites. Estabelecer limites faz com que as pessoas entendam que esses limites têm de ser respeitados. Os seres humanos são animais sociais, o que significa que aceitam a personalidade mais forte que lhes é apresentada. Por exemplo, se a tua namorada o deixa “de ar”, claro que você vai ficar irritado, mas se você mostrar o quanto você ficou zangado e dizer calmamente o quanto isto te desagradou,



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

provavelmente isto não volte a acontecer. Por tudo que ela fizer que eu você não goste, por exemplo, diga-lhe que ela apenas poderá fazê-lo três vezes: a primeira, a última, e nunca mais! Que você deixe claro que as minhas regras são rígidas. O tempo, dos outros pode ser até importante, mas o seu também o é? Que tal começar a valorizá-lo? E assim, as pessoas irão apreciar o tempo que passam com a sua companhia.

Qualquer sensação semelhante à rejeição ou à mera suposição de uma eminente rejeição, dado este perigo latente, gera uma intensa necessidade de posse, de controle do outro.

Quem é você para os outros? Em resumo, você é a impressão que você causa nos outros. Muito poucas pessoas te dão uma segunda chance para você causar uma segunda boa impressão para elas. Daí, a pergunta que não quer calar: sua imagem é congruente com sua identidade? Algumas dessas perguntas nunca são respondidas facilmente, e de fato você nunca deveria parar de fazê-las. Ao começar se aventurar na arte da paquera ou mesmo no âmbito das relações interpessoais, querendo ou não, você estará em um processo de mudança. E este é um processo positivo e o mesmo pode ser doloroso, pois tudo que gera mudança em nosso convívio social precisa ser readaptado para o nosso dia a dia, ou seja, você está se tornando uma pessoa melhor a cada nova relação, por meio do método de tentativa e de erro você estará tornando sua imagem congruente com sua identidade, você seja aquela pessoa que já tem uma bagagem social enorme e está pronto para lidar com todas as dificuldades sociais encontradas no dia a dia.

Em se tratando de paquera, existem três tipos de pessoas: Primeiramente, as que fazem as coisas acontecerem. Posteriormente, as que participam das coisas, e por último, as que deixam as coisas acontecerem. Qual delas você é e qual delas você gostaria de ser?

Por exemplo, as mulheres, nos primeiros minutos de contato identificam os homens como possíveis candidatos a um amante, um amigo, ou ainda, um homem o qual ela quer evitar. Tente causar uma



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

ótima impressão na pessoa e quem você está interessado, tente deixá-la curiosa em te conhecer melhor. Se elas perceberem que você é inseguro e possui uma baixa autoestima, elas não vão querer perder tempo com você. Elas vão certamente te descartar. Aliás, você faria o mesmo se fosse ela, pois você passou uma péssima impressão para ela. Elas querem um homem de sucesso. Você deve mostrar para elas que é uma cara feliz, apaixonado pela vida, seguro, interessante, confiante e que deseja que ela faça parte de sua vida.

Passa para ela energia positiva, segurança e confiança. Aja como se fosse uma pessoa poderosa. Procure não transmitir imaturidade, inibição e insegurança. Não seja desesperado, não seja desesperado, não seja desesperado.

Ao formar uma identidade você deve estar atento em vários fatores e um deles é o modo de se vestir. Se sua aparência não está congruente com sua personalidade, você acaba por demonstrar um valor inferior. Agora se você se vestir de uma maneira que se sinta bem com sigo mesmo, as pessoas ao seu lado não irão se sentir desconfortáveis ou ameaçadas com sua presença. Ao pensar nisso Markovik (2006) consta que seu “avatar” deve atrair a atenção das outras pessoas por meio de seu visual, ou seja, usar roupas que atraiam a atenção e que realcem sua sexualidade. Esse termo é definido como PEACOCKING (agir como um pavão). Tente usar pelo menos um item em seu visual que atraia atenção das pessoas. Esse objeto serve no jogo como um objeto de conexão, ou seja, ele pode fazer com que as mulheres comentem bem ou mal, independentemente da qualificação delas o que deve ser relevado é que o gelo foi quebrado e o setting foi aberto. Setting se trata de um substantivo inglês que se refere a ambiente, cenário, circunstância, condição e situação.

Muitas pessoas entendem errado o termo PEACOCKING, utilizam de maneira errônea e acaba por destruir todo o seu jogo. Sempre lembre, que seu “avatar” deve ser congruente com sua personalidade: se vista de maneira que agrada a você e não somente aos outros, porém leve também em conta a qualificação dos outros, como já visto anteriormente, você é a impressão que você causa nos outros.



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

Em campo sua imagem deve ser forte e marcante, acima de tudo você também deve ser congruente ao que fala. Entenda que o modo que você ache e fala, conspirará contra ou a favor de você. Desse modo utilize emoção em sua fala. Quando você aborda uma mulher, uma das primeiras coisas que ela vai fazer é determinar se você é congruente com o que você está falando. Lembre-se que de nada adianta ter uma boa aparência, ou provocar emoções nela nos outros estágios, se você não passar nos testes de congruência, ou seja, se a tua fala for desproporcional às suas atitudes.

Demonstradores de interesse e comportamento social

Ao abordar um grupo você poderá de deparar com vários Indicadores de Interesse (IdI's), você deve sempre estar atento a esses indicadores, pois eles mostram a hora de “puxar o gatilho”, de agir. Esses Indicadores de Interesse devem ser notados ao você abordar um grupo ou uma pessoa, esse irá mostrar se a pessoa está interessada ou não por você, e isso de fato é de muita importância em seu jogo de campo, pois se ela não está demonstrando esses indicadores significa que não está sendo atraída por você, na realidade não está sendo atraída pelo seu jogo.

Os IdI's são manifestações inconscientes que as mulheres fazem e nem se dão conta. Mas quais são esses Indicadores de Interesse?

Ao tocar o cabelo com a mão, a mulher estará demonstrando um indicador. Em outras palavras, inconscientemente estará querendo chamar sua atenção, te atrair para ela. Outro indicador de interesse é quando a mulher lhe toca enquanto interage com você. Entenda que ao fazer isso a mulher estará fazendo uma escalação física em você, quebrando o gelo, ou até mesmo te mostrando, “você já pode se encostar-se a mim”, permitindo um acesso privilegiado ao espaço interpessoal dela. Continuar a conversa também é qualificado como um indicador de interesse, quando a mulher sente a necessidade de continuar a conversa com você, fazendo perguntas sobre sua vida pessoal e social, ela estará se sentindo atraída por você e isso é um sinal de que deve agir. No campo da sedução é necessário no mínimo



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

três IdI's antes de puxar o gatilho, assim você estará com mais chances de acertar seu alvo quando “disparar”.

“Somos compelidos a ir atrás somente daquilo que nos foge” (MARKOVIK, 2006, p. 23).

Baseado nessa adaptação de Visconde de Valmont, observamos frequentemente pessoas correndo atrás daquilo que foge de suas mãos, correndo atrás daquelas pessoas que até por ventura não dão valor algum para elas. Visconde de Valmonte se trata de um personagem de origem francesa, do livro “As relações perigosas”, romance do escritor Choderlos De Laclos publicado, pela primeira vez, em 1782. Nesta obra, a personagem Visconde de Valmonte foi um sedutor de passado excepcional. No romance Valmonte desenvolveu uma estratégia de sedução um tanto quanto narcisista com intuito de provar que era melhor que os demais homens de sua época, sua técnica de sedução era por manipulação, ou seja, Valmonte seduzia suas vítimas para conseguir o que queria neste caso a filha de sua amiga por vingança de um antigo amante da jovem, retratando em sua história perca de inocência e traição.

Para explicar isso partimos do pressuposto da psicologia comportamental de Burrhus Frederic Skinner denominado reforço. Os comportamentos são controlados pelas consequências, ou seja, podem aumentar ou diminuir de frequência dependendo dos estímulos que o seguem. Pensando nos esquemas de reforçamento de Skinner, tudo o que é reforçado, aumenta a probabilidade de continuar, porém se o reforçamento for contínuo acabará por se saciar. Um reforço positivo aumenta a probabilidade de um comportamento pela presença (positividade) de uma recompensa (estímulo). Ou seja, toda vez que uma mulher responde, ou elogia a pessoa que está, porventura, “correndo atrás dela”, acaba por reforçar esse comportamento, e como esse não é um reforço contínuo, a pessoa sempre se mantém a ir atrás dela. Porém, quando a falta de reforçamento, o processo acaba por se extinguir, pois não há reforçamento em suas respostas.



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

Muitas vezes, em nossa vida vamos nos deparar com aquelas pessoas cuja qual tem resistência à extinção de certos comportamentos gerados pelo reforçamento intermitente. No reforçamento intermitente o reforço do comportamento é apresentado algumas vezes, após a ocorrência do comportamento, ou seja, o reforço é apresentado de maneira ocasional e pode ser reforçado intermitentemente através de esquemas diferentes.

Em um linguajar mais cotidiano, esta citação acima retrata de uma forma social na qual, o indivíduo como exemplo faz coisas, por você, seja ela uma atitude ou uma manifestação de amor, e por meio dessa atitude você reforça essa pessoa, ou seja, reforça o comportamento positivo dela. Ao reforçar este comportamento você abre possibilidades para que ele mantenha-se por tempo indeterminado, dependendo deste tempo, o processo de extinção desses comportamentos se torna mais difícil e precisa não ser mais reforçados de maneira intermitente, até que o indivíduo canse de proceder a respostas, o que é bem provável pela falta de estímulos e reforços, causando a extinção da mesma.

Pensando nisso Markovik (2006) adaptou estes pensamentos e utilizou a terminologia Push and Pull para especificar este contexto, o termo é de origem inglesa que significa Empurrar e Puxar. Markovik tentara explicar o conceito baseado nos esquemas de reforçamento intermite criando a “Teoria da Gata”. Onde compara o comportamento feminino ao comportamento felino e diz que os gatos, aparentemente, não aceitam ordens, mais são tentados a ir atrás de algo. Assim como os gatos mulheres são curiosas, especialmente em coisas novas, são facilmente distraídos, porém, ao se interessar por pegar algo, isso se torna o único foco em sua mente. Em outras palavras, se movimente, diminua a tensão, porém não cause ameaça, empurre e puxe a pessoa, por meio de gestos palavras, isso se faz para diminuir a tensão e causar atração, você lança o estímulo e controla os reforçadores na medida das respostas.

O ponto crucial para a sedução é não pular etapas, não ir rápido de mais, isso aciona os interruptores errados fazendo com que a mulher sintase desconfortável, dizendo “eu tenho namorado”, se esquivando.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

O estímulo que você colocou não causou atração para reforçamento dela, ou seja, gere conforto, antes de seduzir.

Conforto e segurança

Com base na teoria de Markovik (2006) muitas pessoas após terem ficado com alguém se sentem culpadas e isso te torna ruim para o jogador, tenha isso como uma derrota, se você ficou com alguém e aquela pessoa ficou com remorso, culpa de ter ficado com você, isso conspira contra, e pela propaganda você irá perder no jogo. Isso comumente ocorre quando você escala rápido de mais, quando você perceber que as coisas estão indo rápido de mais, imponha limites, mulheres adoram isso, cara com limites, dessa maneira ela vai olha para você como um cara com limites um cara sério que não está lá só pelo sexo, mesmo que seja somente para isso. Mulheres devem se sentir seguras, portanto transpire confiança e faça as coisas uma de cada vez, ou seja, ATRAI, CRIE CONFORTO e SEDUZA. Você não quer que ela fique com remorso de compra não é?

Leigos sobre o assunto constantemente se perguntam ao ler assuntos como este: Como eu faço isso em campo?

De nada adianta a teoria se não colocada em prática, você só vai começar a ganhar resultados quando começar sair de sua zona de conforto. A zona de conforto é o estado em que a pessoa se sente segura e confortável com seus referenciais e práticas, ou seja, seu estado atual de vivência, o que adota como certo e errado. Não tenha medo do erro, encare a possibilidade do erro como algo bom, como um conhecimento em vida. Encare o futuro como uma possibilidade e não como um adversário. Se algo ocorreu de errado, que bom, isso significa que você quebrou a bolha do cotidiano que existe ao redor de você, significa que você está expandindo seus conhecimentos e experimentando coisas novas.

Em campo, comparativamente, você está em uma zona de guerra, ou seja, cada um age por si, pessoa não irão pensar duas vezes para te ofender, ou te colocar para baixo, isso porque estão lá para



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

disputar seu espaço perante o meio, e assim como você querem obter resultados qualificadores. Então, não pense duas vezes ao ir abordar alguém. Aí vem à questão: mais se eu não pensar como é que vou saber como agir?

Tomamos como exemplo uma pessoa em campo, ela observa um grupo de pessoas cuja qual obteve interesse por uma delas, neste momento seu cérebro funciona fazendo com que seu organismo trabalhe em prol daquilo, ou seja, em um sentido biofisiológico. E assim, acionará neurotransmissores e hormônios que são despejados na corrente sanguínea na esperança de impulsioná-lo para a ação, porém, ele fica parado sem saber como agir, confundindo seu cérebro. Consequentemente, será ocasionado uma ansiedade de aproximação, o que acarreta a não ação, ou seja, o indivíduo neste momento passa a sentir sintomas psíquicos e fisiológicos negativos, estes sintomas denominados como negativos podem se enquadrar: sudorese, tremores, dores de barriga, sentimento de culpa, medo de fracasso, perda de memória de curto prazo, responsável pelo armazenamento de informações recentes, estes fatores são muito comum antes de uma abordagem.

A ansiedade de aproximação não tem nenhuma razão lógica para existir sendo fruto do medo da rejeição, o medo da rejeição é um fator muito comum, encontrado na maioria das pessoas que tem interesse sexual ou não por uma pessoa. A rejeição para nos humanos é encarado como algo a se esquivar, ou seja, é um processo desagradável, que nos faz sofrer, abaixando nossa autoestima, por mais alta que ela esteja, saber lidar com este fator é de grande importância pelo fato de que no processo de tentativa e de erro iremos nos deparar muitas vezes com um 'não' em nosso jogo da paquera, porém, devemos encarar isso como de âmbito normal. Por exemplo, uma pessoa sente-se atraída por você e vem em sua direção querendo falar com você, porém você é um ser humano pensante, racional, sentimental com direito a escolhas e com gostos diversificados, cuja qual, não sentiu atração por determinada pessoa naquele momento, e irá rejeitar a mesma, pelo fato de que você não é obrigado a ficar com ela, a pessoa que se esforçou



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

em vir até você, passou por todos os sintomas citados acima e foi rejeitada, tendo que lidar com isso agora, do mesmo modo como você deve lidar com uma futura rejeição. Estes fatores determinam a ansiedade de aproximação, onde a pessoa passa a ficar travada, tremendo sem saber como agir, se desqualificando e acabando com todas as possibilidades de conquista.

Para lidarmos com este problema da ansiedade de aproximação, vamos aprender a agir antes que isto aconteça, ou seja, quando nos depararmos com alguma oportunidade para aplicarmos nosso jogo da paquera, em três segundos você toma a iniciativa e instantaneamente vai conversar com a ela. Utilizaremos esta técnica pelo seguinte motivo, em três segundos não dará tempo de você pensar nas consequências possíveis, e a sua ansiedade não estará em um nível tão alto que te imobilize. Com esse tempo você toma a iniciativa de maneira ainda consciente, antes mesmo de todos aqueles sintomas listados tomarem conta de você, e seu jogo da paquera ficar vulnerável a fracassos. Então, seja você um homem ou uma mulher, quando vir aquela pessoa que talvez possa ser o amor da sua vida, não perca tempo, em três segundos esteja lá aplicando o próximo passo, que é a conversa.

Utilizando o jogo da paquera para isolar seu alvo do grupo e criar uma conexão emocional

Ao abordar um grupo, você estará saindo da sua zona de conforto, que é a sua vivência diária, você precisa ganhar a aprovação do grupo a aceitação social para a posterior aceitação. Quando o grupo sente a necessidade de continuar conversando com você, significa que você conseguiu sua aprovação, conseguiu “abrir” o grupo com sucesso. Na prática isso acontece quando ocorrem indicadores de interesses do grupo.

Após a aprovação do grupo, nesse momento você deve agir de forma a demonstrar valor ao grupo, o grupo em si deve visualizar você como o líder do grupo e seu alvo deve observar você como o prêmio. Na teoria parece um bicho de sete cabeças, mas na prática, não passa apenas de tato social. A partir do momento que você está liderando a



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

conversa, está como o centro das atenções, seu alvo vai ver você como um cara que passa segurança para ela, e por interesse irá querer lhe conhecer, nesse momento você deverá utilizar de artimanhas de jogo, para conseguir fazer com que ela se sinta atraída por você.

Uma dessas artimanhas é o neg (Negative Tag), é uma técnica utilizada para demonstrar valor superior, ou seja, tirar a mulher do pedestal e colocar-se como prêmio. Os negs são desqualificadores positivos, por meio deles você baixos a tensão sexual, fazendo com que seu alvo reflita sobre você, pensando, porque esse cara não está sendo atraído por mim. Strauss (2005) complementa a técnica utilizada por Markovik (2006) citando que o objetivo do neg é reduzir a autoestima de uma pessoa e ao mesmo tempo demonstrar ativamente uma falta de interesse por ela. Porém, deve se tomar bastante cuidado ao utilizar o neg: se utilizado de maneira errônea pode desqualificar com todo o seu jogo, pois, a pessoa pode se sentir ofendida com algumas questões e pode começar a te jogar para baixo, fazendo com que todo o grupo o rejeite. Um exemplo desta técnica é, ‘acho que não devemos se conhecer’. Logicamente o alvo irá perguntar: ‘por que?’ Em contra partida o jogador responde, ‘você é muito nova para mim’, por exemplo.

O crucial é você montar seu jogo baseado em suas características, imitar é plágio e você estará sendo quem não é. Lembra-se da congruência? Então faça seu jogo baseado em sua identidade. O negócio é esnoabar com humor e inteligência e não ofender ninguém, pois “quem fala o que quer escuta o que não quer”.

Para a construção dar continuidade ao seu jogo, e podê-lo finalizar com sucesso você deve se deslocar com seu alvo para um lugar de sedução. Nessa fase do jogo você já obteve a aceitação dela, e o próximo passo é gerar conforto e sedução. Neste momento, tanto a mulher quando você deve saber do propósito, pois se ela aceitou seu convite para se retirar do grupo e for a um local de sedução é porque ela está interessada por você e quer te conhecer. Cabe a você este momento modelar o andamento das coisas, é por sua conta fazer com que ela sinta vontade de te beijar, para isso você deve gradativamente



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

fazer uma ‘escalada física’, ou seja, tocar mesmo, esse “toque” deve começar nas áreas verdes. Exemplificando melhor essa questão, possuímos em nosso corpo áreas denominadas: ‘Verdes’, ‘Amarelas’ e ‘Vermelhas’. As áreas consideradas verdes são as áreas onde se é permitido tocar, como ombros, costas e mãos. Por exemplo, ao cumprimentar alguém ou ao pedir a hora você irá jogar a pergunta e irá encostar ao ombro da pessoa como exemplo, essas áreas são permitidas. As áreas Vermelhas são consideradas as zonas erógenas como seios, glúteos e áreas genitais. As Amarelas ficam em entre médio das zonas verdes e as vermelhas, estão associadas como virilhas, barriga, coxas e etc. Deve se prestar muita atenção na escalada para não começar já ‘metendo a mão em zonas vermelhas’ e causar desconforto para a outra pessoa. Como suscita o nome “escalada” deve ser feita explorando o corpo lentamente, as mulheres se sentem excitadas pelo toque, segundo pesquisas já feitas, apontam que nas mulheres o toque ativa uma série de hormônios que favorecem ao prazer e a vontade sexual.

É de extrema importância na construção da sedução falar olhando aos olhos, isso para a mulher demonstra um alto confiança em si, e inspira congruência e transparece confiança no que está fazendo. Desviar o olhar durante essa fase pode parecer que você está enganando, mentindo ou com medo, e dentre qualquer uma dessas três você irá se desqualificar e ela não irá querer beijar você.

Aplicando o método de tentativa e de erro durante o dia

Em sua vida cotidiana você irá se deparar com inúmeras situações de conquista, uma pessoa preparada é aquele que está armada para todas essas situações, independentemente do contexto ou da situação. Existem inúmeros lugares para conhecer mulheres. Cometemos e erro em pensar que só podemos agir em ambientes noturnos como boates, pub’s e casas de shows, o jogo pode e deve ser aplicado em toda hora em todo o lugar. Se você tem segurança de si, verificará que a paquera para você se tornará onipresente, e então, criará uma autoimagem que passe congruência e confiança as outras pessoas. Você não deve ter medo de agir, pois, o medo é o maior dos fracassos no



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

processo de sedução, você só irá obter sucesso a partir do momento em que perder a vergonha e o medo de fracasso.

O método de sedução durante o dia sempre foi um desafio para todos. O andamento do processo tende a acontecer mais lentamente, enquanto que durante a noite, o desenvolvimento é muito mais elevado, durante o dia as coisas tendem a ir mais devagar. Um dos maiores desafios é a abordagem de um alvo em movimento, como lei da física, “tudo o que está em movimento tende a permanecer em movimento”. Neste contexto de sedução você deve permanecer em movimento ao mesmo sentido de seu alvo, porém não perseguindo, ou deixando a outra pessoa em uma situação desconfortável ou se sentindo ameaçada. Fale sobre os ombros, não seja ameaçador, e permaneça o foco, não persiga e nem force nada, um bom jogador deve saber lidar também com o sentimento de fracasso.

Encarando o jogo da paquera como um benefício pessoal

A sociedade atual, por meio do crescimento, e do decorrente desenvolvimento, acaba se afastando do lazer, do convívio com outras pessoas, hoje em dia é muito mais raro ver pessoas formarem vínculos afetivos, podem até querer mais não sabem mais como fazer, devido ao fato de ficar preso, afastado do contexto social, não interagindo, não explanando o mundo lá fora, o conhecimento vem a partir da busca, e muitas vezes não sabem como fazer isso.

O jogo da paquera não se trata apenas de como conquistar alguém mais sim na formação de uma vida social, você deve sempre ter em sua mente seu objetivo, fazer a pergunta, o que eu quero para mim? A partir disso você irá se modelando através do que apreendeu, e principalmente através da tentativa e do erro.

Você deve adaptar todo o conhecimento conforme sua expectativa, conforme sua situação, e mais ainda, conforme ao contexto social em que está inserido. Cada cultura tem seu modo de agir e pensar. Então, pense como eles. Descubra o que essa cultura procura em alguém e a partir disso se torne esse alguém. Mystery fez o jogo situado em seu



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

contexto, sob os referenciais sociais de sua cultura e da sociedade na qual ele estava inserido. Se o método por ele empregado, em sua forma mais pura, fosse utilizado em países como o nosso não possui algum efeito, porque nossa cultura não está adaptada ao que é regido pela cultura dele. Portanto, fique sempre atento (a), e a melhor maneira de descobrir isso é tentando.

Nossa vida é embasada de escolhas, durante todos os dias abrimos e fechamos portas que nos levam a algum lugar, independentemente de nossas escolhas, algum lugar irá chegar, seja ele bom ou ruim. A partir do momento em que vamos amadurecendo com a experiência da vida, vamos fazendo escolhas certas e escolhendo sabiamente as chaves que irão abrir portas, cuja quais desejamos.

O maior erro que você pode cometer é o de ficar o tempo todo com medo de cometer algum erro.

Considerações finais

O método da tentativa e de erro está amplamente relacionado com toda a vida social de uma pessoa, pois o método em sua forma como todo, enfatiza o verbo 'errar' como algo bom, de modo com que o através da persistência e da tentativa possa ser criado um constante processo de aprendizagem. A vida humana é um constante processo de aprendizagem, desde o momento do nascimento até a morte estamos aprendendo, o erro aqui também passa a se tornar como chave para o aprendizado, pois a mesma permite a visualização do ato falho que levou a determinada consequência, por meio a isso o homem adapta suas respostas destinadas ao ambiente com a finalidade de não cometê-lo novamente.

Isso nos deixa claro que é possível tirar experiências positivas até mesmo de um temido erro. Retratando esta ênfase foi associado este método de aprendizagem para a conquista, ou seja, a paquera, afinal ela está entrelaçada em todo este contexto de erro e de aprendizagem. Afinal, não nascemos sabendo conquistar a pessoa amada, também não nos ensinam em nossa vida cotidiana como seduzir



Capítulo 6 - O método da tentativa e de erro no jogo da paquera

o amor da sua vida. Isto ocorre somente pelo processo de aprendizagem, de correção de processos e de problemas, removendo erros através de cada tentativa até atingir um melhor padrão de qualidade, dentre outras palavras, é o próprio homem o ato de tentar, até mesmo com o risco de errar, de assumir o risco e de encarar a mudança.

Este texto foi escrito com o intuito de orientar homens e mulheres a como agir para gerar a atração, seja de homem para mulher, homem para homem ou mulher para mulher, o método em si aqui é o mesmo para todos os gêneros e todos os gostos, afinal todos merecem um amor para as suas vidas.

Conclui-se que é papel do ser humano se arriscar, sair da zona de conforto e não temer o erro, ou encará-lo como de maneira ruim, e sim como vimos aqui, de um processo de conhecimento e aprendizagem, pois na realidade o mesmo não causa nenhum dano físico ao homem.

Referências

ALBUQUERQUE, J. **A arte de lidar com pessoas: A inteligência interpessoal aplicada.** São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2007.

CLARK, A.; CLEMES, E.; BEAN, R. **Adolescentes seguros: como aumentar a auto-estima dos jovens.** São Paulo: Gente, 1995.

DIENER, E.; SCOLLON, C. N.; LUCAS, R. E. The evolving concept of subjective well-being: The multifaceted nature of happiness. **Advances in Cell Aging and Gerontology**, v. 15, p. 187-219, 2003.

FREUD, S. **A Interpretação de Sonhos.** Rio de Janeiro: Imago, 1900.

GARCÍA DEL CURA, J. M. V. **La autoestima en la escuela, la afectividad, actitudes y valores.** Pamplona: Edição do autor, 2001.

MARKOVIK, E. **O Manual de Artes Venusianas: como colocar mulheres lindas sob seu feitiço.** 2006.

MASLOW, A. H. **Motivation and personality.** New York: Harper & Row. 1954.



Relacionamentos amorosos: o antes, o durante... e o depois

MOSQUERA, J. J. M.; STOBÄUS, C. D.; JESUS, S. N. Autoimagem, autoestima e auto-realização na universidade. **Iberpsicologia**, 2005. Recuperado em dezembro de 2005 de <<http://fs-orientefilos.ucm.es/publicaciones/iberpsicologia/lisboa/mourino/mourino.htm>>.

OLSON, M. **The logic of collective action**. Cambridge: Harvard University Press, 1971.

RAMPAZZO, F.; ARAÚJO, I. **Manual do xavequeiro**. 5. ed. São Paulo: Matrix, 2006.

RYFF, C. D.; KEYES, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 69, p. 719-727, 1995.

SINGER, P. **The Expanding Circle; Ethics e Sociobiology**. New York: Farrar, Straus & Giroux, 1981.

STRAUSS, N. **O jogo: a bíblia da sedução: penetrando na sociedade secreta dos mestres da conquista**. Tradução Mauro Pinheiro. Rio de Janeiro: Best Seller, 2005.

