

→ O JOGO DA SEDUÇÃO ←

→

Cinco segredos para dominar a
arte da conquista e conseguir
tudo o que você quer

←

Shan Boodram

(Sexóloga embaixadora do WomensHealth.gov)



ALTA LIFE
EDITORA

Rio de Janeiro, 2020

*Para meu marido, Jared Brady, que foi bravamente apoiador,
terapeuta, confidente, cupido e inspiração implacável no processo
emocional de vivenciar — e, depois, escrever — este livro.*

AMOSTRA

—→ SOBRE A AUTORA ←—

Shan Boodram é sexóloga certificada e especialista em intimidade com mais de 35 milhões de visualizações no YouTube, paralelamente à cobertura por *The View*, MTV, *The Steve Harvey Show*, CNN, *New York Times*, *Entertainment Tonight*, *Cityline*, *The Rachael Ray Show*, *Forbes* e *Times*.

Conhecida por seus seguidores como “Shan Boody”, foi apresentadora especializada em relacionamentos e produtora de consultoria da *Make Up ou Break Up*, do Facebook Watch, e produtora-executiva e apresentadora da série da Fullscreen *Your Perfect Date*. Ela produziu conteúdo para a MTV, os militares dos EUA, o OkCupid, a revista *Esquire* e o CBC. Boodram é autora de *Laid*, foi escritora colaboradora da série *The Bold Type*, da Freeform Network, e escreveu artigos para a *Teen Vogue* e a *Cosmopolitan*.

Boodram é embaixadora da AIDS Healthcare Foundation e da *WomensHealth.gov*. Ela é membro da Associação Norte-americana de Saúde Sexual e do Conselho Consultivo de Saúde Sexual da Trojan, e uma sexóloga certificada que atualmente mora em Los Angeles com o marido, onde é defensora expressa, em tempo integral, de uma intimidade saudável.

Sumário

Agradecimentos xi

Prólogo xv

Introdução xxi

1

Sem Rodeios 1

2

Solteiras de Bobeira 21

→ Fase Um: Conheça ←

3

Como o Amor Tem que Ser? 33

4

O Ex da Questão 59

→ Fase Dois: Mude ←

5

O Poder de uma Rapidinha 81

6

Não Seja Você Mesma 105

7

Crescimento X Ego 119

→ *Fase Três: Aprenda* ←

8

Noivo, Pau Amigo ou Patrocinador? 141

9

Flerte de Alto Escalão 157

→ *Fase Quatro: Pratique* ←

10

Ovos Mexidos e Boquetes Incríveis 185

11

Luta e Fuga ou Testículos de Frutas 217

→ *Fase Cinco: Seja* ←

12

Ela É Dona do Jogo 239

Epílogo—Essa Merda Funciona Mesmo! 259

Referências 267

Notas 271



SEM RODEIOS

Às 9h45, sentei-me com dois computadores, uma lousa em branco e uma xícara de chá, pronta para receber as 254 mulheres que eu deveria entrevistar nos próximos quatro dias. Uma semana antes, publiquei um post procurando mulheres solteiras incrivelmente frustradas, residentes em Los Angeles. Eu esperava receber poucas respostas, mas recebi uma enxurrada de candidatas disponíveis para se dedicar ao meu programa que mudaria sua sorte. Apesar do grande volume, enviei um convite para uma entrevista em vídeo a todas, porque não se pode avaliar alguém baseada apenas em uma seção “Sobre mim”. Embora minha ficha de inscrição cobrisse tudo, desde a história romântica até a opinião dos amigos sobre sua solidão crônica, a única maneira de realmente saber se alguém estava no ponto seria em uma conversa cara a cara. Ou tela a tela... você entendeu.

Eu queria um grupo diverso em etnia, tipo de corpo, personalidade, metas de namoro, orientação sexual e bloqueios. Além disso, eu tinha uma lista de critérios que elas *precisavam* cumprir para ser selecionadas:

1. Elas precisavam ficar na cidade durante, pelo menos, 80% do programa

Entendo que estamos na era digital, mas para analisar o processo e os resultados eu precisava observar as finalistas sem nenhum filtro.

2. Elas precisavam ter seus outros problemas resolvidos

Em outras palavras, de acordo com a Hierarquia das Necessidades de Maslow,¹ suas necessidades básicas têm de ser atendidas. Se seu sustento, saúde ou situação de vida, como um todo, estivesse instável, seria irreal pedir a elas que se dedicassem totalmente à busca do amor e de relacionamentos duradouros.

3. Elas precisavam se dar bem com as outras

Em meu serviço de aconselhamento, tudo é para todas! Mas esse programa era extremamente único, pois eu cruzaria todos os limites profissionais. As participantes frequentariam minha casa, elas conheceriam meu marido, ouviriam meus segredos pessoais, e, se quisessem tomar um coquetel nas viagens sociais, eu não planejava impedi-las. Por isso, adotei uma política rígida: se você não tivesse noção, não teria como participar.

O PRINCÍPIO DA CRIAÇÃO DE TRÊS PADRÕES FIXOS É UMA TEORIA COMPROVADA para a seleção de parceiros bem-sucedida, criada pelo Dr. Ty Tashiro em seu livro *The Science of Happily Ever After*. Basicamente, Tashiro encoraja todos a determinar seus três “desejos” inegociáveis antes de começar a buscar conexões amorosas.² Em relação a encontrar membros para o grupo, esses três desejos foram suficientes, pois eu queria manter minha busca ampla. Mas, quando se trata de namoro, discordo de Tashiro e incentivo todos que trabalham comigo a escolher cinco desejos, porque seu esforço deve se concentrar em mais opções do que aquelas que as pessoas, em geral, têm. Construiremos o que chamo de seus cinco inegociáveis nos próximos capítulos.

Quando me conectei com a primeira mulher pelo Skype, logo percebi como seria difícil escolher. O nome dela era Amanda, e parecia ótima.

“Convenci um investidor a colocar meio milhão em meu negócio, então é uma loucura não conseguir que um homem me responda uma mensagem.”

Ela era uma empreendedora objetiva, apaixonada por café e que começara a suspeitar de que era o “tipo de mulher com quem os homens só queriam fazer sexo”. Ela raramente fazia contato visual e respondia a todas as perguntas com comentários curtos e rápidos. Mas, por trás da fachada fria, percebi vislumbres de um coração quente e um senso de humor aguçado. Eu me perguntei quantos homens sumiram após passar uma noite

inteira conhecendo aquele lado mais doce. Amanda me pareceu cheia de espinhos, alguém que usa farpas para proteger o que é precioso e vulnerável por dentro. Sim, esse método funciona maravilhosamente bem nos filmes, que têm enredos decretados, ou nas pequenas cidades, onde as opções são limitadas, mas nas grandes cidades, onde as novidades constantes varrem tudo, a maioria não pagará para ver o outro lado do muro de armadura de alguém. A menos que queira fazer algo específico, como sexo.

Eu estava prestes a circular o nome dela, para que pudéssemos remover essas farpas, mas ela me informou que planejava viajar no verão. Com isso, Amanda violou meu primeiro critério.

A entrevista seguinte foi com uma massagista de 20 e poucos anos, com um corpão incrível e uma personalidade mais ainda, que se descreveu como “uma millennial sexualmente liberada que odeia que o sexo seja o foco dos relacionamentos atuais”.

Essa frase, claro, despertou meu interesse. A coisa mais importante que percebi, como uma defensora do sexo que não quer trepar com todo mundo, foi que as pessoas são extremamente preguiçosas e sem imaginação. A maioria definirá você como você se define, sem examinar as nuances do que *realmente* quer dizer. Por exemplo, sou uma sexóloga que percebe as lâmpadas que se acendem na mente das pessoas quando compartilho esse fato divertido. Então, quando vou encontrar alguém novo, faço questão de enfatizar o aspecto de pesquisa de meu trabalho. Em encontros românticos, eu fazia o máximo para que as duas partes estivessem alinhadas. Antes de sair com alguém, eu falava: “Estou empolgada para sair com você, mas isso não significa que te dei carta branca, nem que vamos transar.”

Sei que é meio constrangedor, mas eu falava isso e me mantinha firme na minha posição. E sabe de uma coisa? Ninguém cancelou os planos comigo, e, apesar de algumas tentativas valentes durante a noite para ver se eu estava blefando, meus parceiros respeitavam meus limites.

O segredo para a felicidade é gerenciar expectativas. Eu poderia ter ensinado isso à segunda mulher com quem falei, mas ela não se adequava muito a esse grupo, porque seus problemas não estavam só na área afetiva: ela

estava flertando com uma nova carreira, considerando voltar para a casa dos pais, em conflito com todas as amigas e querendo comprar um carro. Isso a fez violar o segundo critério, e, portanto, ela não se alinhava com o projeto.

No meio da manhã, falei com Venus, uma artista bissexual de 32 anos que encarnava a angústia de uma solteira frustrada — exatamente o que eu queria. “Não entendo por que é tão difícil alguém gostar de mim. Gosto de homens e de mulheres; mas quem gosta de mim?”; questionava com veemência.

Esperei um pouco, sem saber se ela queria uma resposta, então ela continuou. Venus queria participar do programa porque estava farta de encontros que não davam vazão à grandeza que sentia. Ela se gabava de suas realizações e de todo o trabalho interno que fizera: terapia, ioga, treinamento de comunicação não violenta, tantra, cursos para casais e relacionados à saúde, trabalho corporal, um programa de treinamento/liderança. Mas admitiu que, depois de tudo isso, ainda se sentia perdida quando se tratava de fazer conexões.

Quando perguntei o que parecia fazer as pessoas se afastarem, ela fez uma longa pausa e então falou: “Eu não tenho rodeios.”

Minha queixa com as pessoas que descrevem a honestidade como um defeito é que acho que elas não são honestas consigo mesmas. “Não ter rodeios” às vezes é um jeito de dizer: *as pessoas pensam que sou grossa e insensível*. Não é que a maioria das pessoas *mint*a, mas temos um filtro funcional que facilita a convivência com os outros. A honestidade não está para uma vida feliz como o bastão está para o beisebol, mas como o taco está para o golfe: use-a com cautela e atenção nas horas certas. Confirmando minha teoria, Venus revelou que seus problemas em criar conexões não se limitavam a relacionamentos românticos, mas se estendiam a amizades e parcerias profissionais. Em suma, ela era bastante desagradável, e, embora nos digam que as pessoas legais ficam de lado, em relacionamentos saudáveis, as pessoas agradáveis é que são escolhidas.

Uma pessoa agradável é amigável, empática e diplomática. Seu instinto é fazer o que é melhor de forma ampla, não apenas o melhor para ela no momento. A cortesia é uma das principais características quando se trata de manter relacionamentos, mas isso não significa que ser desagradável

não tenha suas vantagens. Uma pessoa agradável aceita o *status quo*, mas a desagradável desafia os costumes e pensamentos para se alinhar a suas opiniões. Portanto, dá para deduzir que muito do progresso depende de pessoas dispostas a ir contra a corrente. Então, sim, há benefícios em ser do contra, mas se destacar em um trabalho em grupo não é um deles.

Mas eu amei sua avidez, então perguntei o que ela planejava fazer no verão.

“Comecei um novo trabalho, que me prendeu um pouco, mas o gerente é um narcisista sem escrúpulos, então estou pensando em abrir uma ação contra ele ou me demitir.”

Ok, ela não era mesmo minha melhor opção. Esse caso é o exemplo perfeito de por que é crucial definir padrões ao selecionar pessoas para se relacionar (vertical ou horizontalmente). Se eu não tivesse decidida sobre o que precisava, acabaria permitindo que meu ego fizesse um julgamento do tipo *topo o desafio*, o que pode custar caro.

O resto da manhã foi como uma audição típica: muitas pessoas que não eram bem o que eu procurava, e outras que não tinham *nada* a ver.

Uma mulher de 25 anos me perguntou: “Por que continuo conhecendo caras que foram presos?”

Quando sugeri que tinha um problema ostensivo de seleção de parceiros, talvez relacionado à repetição de dores do passado, ela explicou que não era alguém que “vive no passado” e preferia seguir em frente na vida. Eu não sabia como eu poderia ensinar alguém que não tinha interesse em se entender, então risquei o nome dela e continuei.

Outra mulher, na casa dos 30, confidenciou: “Para ser honesta, eu só queria transar e ficar por isso mesmo. Mande para esse cara com quem estava saindo: *Quero ficar peladinha e sentar em você enquanto toco uma*. Horas depois, ele respondeu: *Não quero ficar com uma vadia que fala ‘tocar uma’*. Então mandei: *Beleza, prefere que eu fale tocar siririca?*”

O problema dela, um tanto cômico, não era difícil de resolver. Bastava baixar uns aplicativos para encontros casuais ou pegar alguém em um bar depois das 2h. Mas, além da rota mais rápida para o quarto, ela também

precisava aprimorar o sentido aranha, para só puxar assuntos de sacanagem quando fosse apropriado. Ouço o tempo todo mulheres reclamarem de receber nudes indevidos; bom, há mulheres que também precisam dominar essa arte. *Consentimento* não é só uma palavra, é um universo complexo do qual nunca sabemos tudo. Então envie algumas recomendações de aplicativos e do livro *Yes Means Yes*, de Jessica Valenti e Jaclyn Friedman, para ajudá-la.

Então veio Maya, uma escritora de 24 anos, com cabelos crespos, óculos de metal, sorriso gengival e uma ferocidade mansa. Quando perguntei o que a atraiu para o projeto, disse claramente: “Dizem que você ensina as pessoas a namorar. Acho que nunca fiz isso, mas quero aprender.”

Avaliei sua ficha e perguntei: “Aqui diz que você sai com homens e mulheres. Isso significa que é bissexual?”

Ela parou por um segundo. Achei que estava ponderando como responder; mas, na verdade, ela estava pensando em como me colocar no meu lugar. “Eu me identifico como pansexual, mas estou me afastando desse rótulo e abraçando o termo queer. Você nunca deve presumir o rótulo de alguém, simplesmente pergunte.”

Para quem não sabe a diferença, uma pessoa bissexual se atrai por homens e mulheres cisgêneros (pessoas que se identificam com o gênero que lhe atribuíram no nascimento de acordo com o sexo biológico). Uma pessoa pansexual se atrai por pessoas cisgêneras e também por aquelas que não se identificam com o binarismo: agêneras, bigêneras, de gênero fluido, com não conformidade de gênero, intersexuais e transgêneras.

“Compreendo totalmente e peço desculpas por isso”, falei, antes de voltar ao trabalho. “O que você quis dizer quando disse que *acha* que nunca namorou?”

“Quero dizer que nunca tive um parceiro fora um namoradinho de escola, que durou cerca de um mês, e duas outras experiências que não foram a lugar nenhum.” Maya falou tão baixo que tive de me esforçar para ouvi-la. “Sinto que estou em uma idade em que talvez já tenha perdido minha chance. Sofro muita pressão de familiares e amigos, e, mesmo que eles não tenham

nada com minha vida, isso me consome. Muitos dos meus amigos estão em relacionamentos sólidos, e minha ansiedade me atrapalha a começar um.”

Nos últimos anos, tentei aprender mais sobre a ansiedade ouvindo quem a tem. A ansiedade como transtorno é um medo ou sofrimento injustificado que interfere no cotidiano. Todos temos algum nível de ansiedade. É uma emoção corriqueira, que pode ser boa, porque nos deixa hiperalertas em momentos estressantes. Mas, se a ansiedade persistir sem um gatilho real para nossa resposta de luta ou fuga, causa sérios problemas, tanto mentais quanto físicos. De acordo com a Harvard Health, as mulheres representam quase dois terços dos cerca de 40 milhões de adultos com ansiedade excessiva.³

“Já procurou um especialista para falar sobre sua ansiedade e depressão?”

“Sim”, assegurou ela. “Já fui a terapeutas, mas, na maior parte do tempo, supero minha ansiedade tocando minha vida.”

Eu respeitava o objetivo que Maya tinha estabelecido e acreditava que poderia apoiá-la no processo. Fiquei tentada a prolongar nossa conversa, mas a próxima candidata já estava à espera. Então me despedi, e, em seguida fiz dois círculos em volta do nome dela: o primeiro, porque ela precisava aprender com o projeto, e, o segundo, porque eu sabia que tinha muito a aprender com ela.

Depois de algumas entrevistas, conversei com uma mulher de 23 anos que levantou uma questão excelente, que quero expandir: “Não existe um meio-termo entre namorar idiotas enquanto você se concentra em outras áreas da sua vida e conhece aquele cara com quem quer dividir sua vida?”

Ela se referia a um período único e conflituoso, que chamo de Anos de Prática, que acontece para a maioria de nós entre os 16 e 25 anos. O problema dessa fase é que, embora as pessoas sejam biologicamente motivadas a buscar o amor, a sociedade insiste que qualquer foco diferente da realização individual é um desperdício de energia. Essa propaganda de que os relacionamentos são distrações, em oposição a uma busca saudável pela autodescoberta, faz com que os jovens assumam uma “mentalidade de motel” no departamento amoroso. Esses “parceiros de motel” agem como se não tivessem de lidar com as consequências de suas ações, não sentem remorso

em desprezar a monogamia e acham que merecem tudo, o que não vale os 69 reais que pagam por um quartinho mequetrefe.

O pior de tudo é que os parceiros de motel são enaltecidos nas músicas e nos filmes populares que os rapazes consomem, bem como permeiam o imaginário de suas conversas de uma forma positiva. Portanto, a atitude mais sensata a se tomar durante os Anos de Prática é ser meticuloso para encontrar parceiros que estejam interessados em construir relacionamentos saudáveis, cujo objetivo seja sair deles com uma compreensão maior de si mesmo, não com uma mochila de toalhas e artigos de higiene roubados. Há muitos parceiros de prática éticos, mas, quanto mais jovem você é, mais difícil é encontrá-los, por isso seus cinco inegociáveis podem se tornar uma proteção para o coração. Eu teria ajudado feliz essa candidata, mas ela me disse que se programou para viajar durante metade do verão.

Logo depois dela, falei com uma mulher chamada Jenn, que me disse uma frase que ainda me faz sorrir: “Eu tinha uma amiga chamada Alexa, que certa vez me mostrou uma nota que um cara escreveu: *Algumas são como Coca, outras são como Pepsi, mas eu gosto da Lexy, porque ela é a mais sexy.* Nunca me senti sexy. Sempre achei que as coisas seriam diferentes se eu tivesse um nome melhor.”

Mas minha citação favorita veio de uma engenheira ambiental de 25 anos que usava aparelho e tinha cabelo rosa e azul, chamada Deshawn: “Filmes de terror não me assustam. Se você quer me ver surtar, vamos bater papo. Prefiro fugir de Freddy Krueger a ficar presa em um jantar com ele.”

Deshawn era uma jovem negra que trabalhava com STEM (ciência, tecnologia, engenharia e matemática, da sigla em inglês). De acordo com o National Collaborative Project, as mulheres das minorias são menos de um em dez cientistas e engenheiros empregados. Essa é uma realidade da qual Deshawn disse estar ciente desde o momento em que entrou na graduação. Então passou a procurar métodos de se encaixar, e alguns deles resultaram em grandes prejuízos para sua vida social.

“Sou péssima flertando, sou desajeitada, os caras não se aproximam de mim e me colocam na friendzone. Voltei a morar com minha mãe, trabalho,

vou à igreja aos domingos, dou aula para crianças e saio com meus amigos aos finais de semana — essa é minha vida”, disse Deshawn, sentada em seu carro, que notei que era uma bonita BMW. “Já faz tempo desde que realmente me senti desejada, e, se eu for honesta comigo, sei que isso tem a ver com a forma como me sinto em relação ao meu corpo. Nos últimos três anos, ganhei muito peso. Aceitei que sou plus size, mas não tenho nem ideia de como me vestir, porque isso ainda é muito novo pra mim.”

Deshawn olhou para baixo e franziu a testa, mas não pude evitar um sorriso, tendo encontrado minha segunda participante. Deshawn era o exemplo perfeito de mulher maravilhosa que se sentia excluída da narrativa do “felizes para sempre” e, como resultado, passava a se excluir. Isso tinha de mudar, e eu tinha certeza de que poderia ajudar.

Quando perguntei a Deshawn o que mudaria nas relações se pudesse, ela disse: “Facilitaria os encontros pessoais e as conversas em lugares públicos.”

Bum. Essa mágica eu poderia ensinar! Sem pensar duas vezes, circulei sua ficha, então ela me fez uma pergunta que me fez querer sublinhar e destacar de todas as formas: “Qual método você planeja usar para obter os resultados pretendidos para as participantes escolhidas?”

Sorri de satisfação. Até então, ninguém tinha me feito aquela pergunta, mas também ninguém era cientista. Embora eu tenha me atrapalhado com a educação tradicional, gostaria de retirar uma página do meu caderno da sexta série para responder à pergunta de Deshawn.

O Método Científico do Jogo da Sedução

PROBLEMA

As pessoas podem aprender a ser atraentes?

HIPÓTESE

Se eu expuser um grupo de mulheres que fracassam em encontros ao meu programa de cinco fases, elas se tornarão sedutoras especializadas e, ao final, terão o poder de atrair a vida amorosa dos seus sonhos.

TERMINOLOGIA

Parceiro — uma pessoa com quem você quer se divertir, flertando, seduzindo e construindo um relacionamento.

Parceiro de baixo interesse — uma pessoa que não tem as qualidades essenciais para se construir uma conexão de longo prazo. No entanto, você ainda gosta da companhia e quer que ela aproveite a sua.

Parceiro de alto interesse — uma pessoa que atende a seus cinco inegociáveis e é candidata a uma conexão de longo prazo.

Cinco inegociáveis — cinco padrões que uma pessoa deve cumprir para ser considerada um parceiro de alto interesse.

METODOLOGIA

Fase Um — CONHEÇA

1. Pedir às participantes que completem uma ficha de autoconhecimento, para saber quais são suas necessidades e como explicá-las aos outros.
2. Pedir que as participantes procurem seus ex para destacar comportamentos problemáticos de que não estão cientes. A autodescoberta só se completa com o feedback dos outros, e o ideal é buscar uma fonte que as conheça e que elas acreditem que não têm interesses em iludi-las ou se vingar delas.

Fase Dois — MUDE

1. Ensinar as participantes, com a ajuda de especialistas, a valorizar seus pontos fortes e, se necessário, ajudá-las a mudar o visual.
2. Ensinar o grupo sobre sedução e antisedução, para que elas entendam quais transformações devem implementar.
3. Descobrir, ao longo das sessões individuais, quais são as qualidades que elas sabotam.

Fase Três — APRENDA

1. Mostrar ao grupo o que procurar na busca por um parceiro de longo prazo e como encontrá-lo, particularmente usando o namoro online.
2. Expor o grupo a uma série de especialistas que as ensinarão a atrair, paquerar, seduzir e se proteger.

Fase Quatro — PRATIQUE

1. Em grupo, praticar o que aprendemos e realizar quatro experimentos que podem revelar ferramentas ainda não utilizadas.
2. Ir sozinhas a encontros com parceiros de baixo interesse para praticar técnicas antigas e testar cinco técnicas exclusivas.

Fase Cinco — SEJA

As participantes escolhem um parceiro de alto interesse para um primeiro encontro. Elas são treinadas para esse encontro, mas devem garantir um segundo por conta própria, sem treinamento.

AVALIAÇÃO DO SUCESSO

Seu sucesso ou fracasso no segundo encontro com um parceiro de alto interesse será um indicador parcial de resultado, mas o objetivo final geral é que elas se sintam melhor. Será que cada mulher agora sente que tem ou é capaz de conseguir a vida amorosa de seus sonhos?

No segundo dia de entrevistas, estipulei o tradicional horário das 9h às 17h, mas, no almoço, a refeição refinada que fiz foi uma tigela de cereal sem gosto. As mulheres eram incríveis, honestas e doces, mas não se alinhavam com o projeto. O tema recorrente era a frustração por ser ignorada e por uma atitude meio comodista e indiferente sobre o relacionamento. E, por mais que eu admirasse as rainhas focadas em sua rotina ou famílias, precisava de pessoas famintas por romance. Quando conheci uma gerente de imóveis do Texas, de 30 anos, chamada Courtney, vi que esse era o sentimento exato dela.

“Estou frustrada com os relacionamentos como um todo!”, exclamou Courtney, que estava de óculos, blazer e com uma expressão apática. “Sou direta, mas acho que os homens não apreciam isso nas mulheres. Deixa eu esclarecer: estou procurando alguém do sexo oposto para construir algo e também estou procurando alguém que também saiba o que quer.”

Courtney foi a primeira pessoa com quem falei que chegou pronta para a entrevista: segurava um marcador laranja e um caderninho cinza. Aquela mulher queria respostas. “Tudo bem, entendo como se sente sobre relacionamentos, mas me fale mais de você, Courtney. Como se descreveria?”

“Eu me descrevo como uma mulher grande”, começou. “Sou alta, sonho alto, tenho presença e grandes planos — me descobri com a experiência. Só quero um parceiro que se conheça também. Eu também me descreveria como alguém que responsabiliza as pessoas pelo que elas dizem. Não tolero pessoas inconsequentes. Você tem que pensar no que vai falar antes de abrir a boca.”

Gostei de Courtney. Eu me vi nela, mas a versão que era antes de eu perceber que não podia tratar as pessoas como se fossem feitas de placas de circuito. Como Courtney, eu também gostava de expectativas, segurança e de saber como as coisas podem funcionar melhor. (Essa parte de minha personalidade foi o que me levou a estudar a ciência do sexo e do amor!) Mas eu também tive de aprender que ninguém quer sentir que está sendo categorizado e generalizado, em vez de personalizado — mais ainda quando se tratam de questões do coração.

Também vi em Courtney uma candidata interessante porque ela era uma prova viva da enorme falha educacional que há em nossa sociedade. As habilidades que aprendera para prosperar como mulher nos EUA corporativos eram as mesmas que sabotavam sua vida amorosa. Ao lidar com os inquilinos, ela precisava ser direta, severa e inflexível com os prazos, mas adotar essa mentalidade ao lidar com amantes é mortal.

“Só sei que, se você está procurando alguém disposta a fazer o que for preciso, encontrou, porque eu não aguento mais essa bosta”, concluiu, quando o telefone do escritório começou a tocar atrás dela.

“Você tem que atender?”, perguntei.

“Não”, disse casualmente. “Estou descansando e gosto de esperar até que uma tarefa seja concluída antes de passar para a próxima.”

Circulei o nome de Courtney e a confirmei como terceira participante. Ela era um excelente exemplo de alguém que tem as intenções e as ideias certas, mas não a elegância para obter os resultados desejados. Todos sabemos que a comunicação é fundamental nos relacionamentos bem-sucedidos, mas é importante definir o que isso quer dizer. Um dos meus princípios favoritos é: a comunicação é um pouco o que você diz e muito do que quer conseguir com ela.

Por exemplo, se seu parceiro não estiver enviando tantas mensagens quanto você gostaria, você pode:

- A. Dizer que não está satisfeita com a frequência com que vocês se comunicam e pedir para ele se engajar mais.
- B. Desafiá-los para um jogo — se ele pensar em pizza, tem de enviar algo engraçado que a faça ganhar o dia.

Em ambos os casos, o objetivo é o mesmo. E, embora A levante a questão, B cria uma experiência legal para ambas as partes. Courtney me pareceu o tipo de pessoa que escolheria A. Todas as vezes.

MAS, PARA CADA YANG, HÁ UM YIN. E O YIN DE COURTNEY ERA UMA MÃE DE 29 anos chamada Pricilla, que não sabia como pedir o que queria.

“Sou muito quieta e tímida”, disse Pricilla, com um tom suave para comprovar. “Não gosto de ser o centro das atenções. Acho relacionamentos estressantes porque o processo de conhecer pessoas é difícil para mim. Eu demoro pra sair da minha concha.”

“O que atraiu você para essa experiência?”, perguntei.

“Meu filho de dez anos”, começou. “Um dia ele me disse que não queria um padrasto. Perguntei por que, e ele disse que está ficando mais velho e já desistiu, porque não saio com ninguém por tempo suficiente para criar esse laço. Fiquei chocada, mas também triste por não ter proporcionado relacionamentos saudáveis nos quais ele poderia se espelhar.”

Pricilla abaixou a cabeça, e seus longos cabelos negros caíram sobre os olhos. Pricilla tinha uma beleza clássica; aliás, ela é o novo clássico. Lábios carnudos, um corpão, sobranceiras grossas e usava maquiagem a la Kim Kardashian — até a voz, leve e anasalada, combinava. Se você esbarrasse com ela na rua, pensaria que é metida, mas, observando bem, veria que ela está abatida.

Pricilla, a mais velha de oito irmãos, revelou que a mãe era ausente. “Minha mãe nunca teve uma palavra gentil para dizer. Ela não estava pronta para o papel, então, quando teve minhas irmãs, elas se voltaram para mim como figura materna. Quando penso nisso, vejo que já era mãe na idade do meu filho. Eu sempre tive que ser muito empática e carinhosa. Talvez seja por isso que estou sempre tentando consertar homens problemáticos.”

Ela parecia desapontada consigo mesma, e meu coração se rendeu a ela e às muitas mulheres que conheci iguais a ela. Muitas mulheres, que são mães, em particular, se doam sem avaliar o que têm a ganhar. Mas, para conter esse mau hábito, você precisa saber que é preciosa e que tem algo precioso a oferecer. Então fiz essa pergunta a Pricilla, perguntando do que mais gostava nela mesma.

“Meu altruísmo. Gosto de ajudar os outros e fazê-los felizes”, respondeu.

Bingo, pensei. Era nessa questão que Pricilla precisava de ajuda. Se sua qualidade favorita diz respeito a se preocupar mais com as necessidades alheias do que com as próprias, que tipo de pessoa acha que atrairá? A resposta é uma mistura de pessoas bem-intencionadas, gratas por estarem com um doador, e narcisistas, que tirarão tudo que puderem de você. E não parecia que Pricilla tinha um sistema de classificação.

Isso me lembrou de uma lição sobre atração que aprendi com meu pai quando criança. Brian Boodram cresceu em um pequeno país em desenvolvimento, na costa da América do Sul, chamado Guiana. Na infância de meu pai, a Guiana era rica em crimes e pobreza, mas algo de que ele gostava era a terra — 80% da Guiana são cobertos por floresta tropical, o que fez dessa floresta sua segunda casa, algo que ele estava determinado a levar com ele quando se mudou para o Canadá. Com isso, cresci em uma casa com um quintal digno de filme da Disney, cheio de pássaros, frutas e flores. Meu pai amava sua floresta, mas logo aprendeu que o que atraía os pássaros que ele amava também interessava aos roedores, que todos odiamos. Não havia nada que ele pudesse fazer para impedi-los de se aproximar, então aprendeu a evitar que voltassem: colocava sementes de pimenta no comedouro e no solo, já que pimenta não faz mal para os pássaros nem para as plantas, mas é ruim para os ratos.

Pricilla parecia ser um jardim com todas as frutas, mas sem a pimenta.

FIZAS ENTREVISTAS RESTANTES E FECHEI A PORTA DO CONSULTÓRIO ME SENTINDO satisfeita. Pricilla e Courtney não eram apenas duas mulheres que o projeto poderia ajudar, eram duas mulheres que eu sabia que se ajudariam.

O terceiro dia prenunciava um fracasso total. Tirando alguns comentários sobre a gravidade das atuais condições de namoro, do tipo “Os caras me mandam mensagens e tal. Isso é um relacionamento?” ou “Relacionamentos são doentios. Ou recebo como resposta uma foto de pau que não pedi, ou nada”, nenhuma candidata se destacava.

Na hora da última entrevista, eu já estava exausta, quando vi que a candidata não estava lá. Fui à varanda aliviar a sensação claustrofóbica causada