Alfakonceptet

Det finns en gemensam nämnare för alla män som har framgång med kvinnor, denna gemensamma nämnare är även det som saknas hos alla män som inte har denna framgång. Det är inte pengar, status, utseende eller något annat som de flesta leds att tro…

Vi kallar det för ”Alfakonceptet” och kommer i den här artikeln utförligt att beskriva vad det betyder, hur det fungerar och inte minst hur du kan applicera det och se till att det blir en del av den du är.

Många känner till termen ”alpha male” eller alfahanen, vilket på många sätt är en grundpelare i de här sammanhangen, men det används ofta slarvigt och utan en bra förståelse för vad det faktiskt innebär och många som börjar med det här saknar en stark bild av konceptet. En del tror helt felaktigt att ”vara alfa” är att vara som ”Conan Barbaren” till utseendet, behandla andra killar som en mobbare och alla tjejer som en ståuppkomiker som driver med sin publik och försöker sänka deras självkänsla. Det är FEL!

Den här artikeln kommer i 3 delar på ett grundligt sätt att förklara hela konceptet som vi ser det.

Del 1 handlar om själva konceptet ”alfa”, vilka attribut som definierar ”alfahanen” samt motsatsen som vi kan kalla ”betabeteenden”.

Del 2 handlar om konceptet värde och vad det är i konkreta termer. Vad definierar en värdegivande person i motsats till värdetagande människor?

Del 3 handlar om dessa två koncept tillsammans där vi formar det som är själva alfakonceptet och pekar ut de fyra olika typiska personligheter man ser hos killar och knyter det till attraktion och vad som definierar en attraktiv man. Kort sagt, det vi kallar för ”the Warm Alpha”.

Innan vi börjar ska vi klargöra att det finns massor av olika vinklar och åsikter i den här frågan. Det här är vår syn på det hela, och det ska tas som en fristående inlaga utan att jämföras eller kopplas ihop med andra artiklar eller teorier på samma område. Det ska dessutom läsas som ett försök att med enkla termer och från vår egen synvinkel förklara ett mänskligt beteede. Det är ingen forskningsrapport eller vetenskaplig inlaga, och vi är inte varken läkare eller legitimerade psykologer, så försök läsa det hela med ett öppet sinne. Låt oss börja!

Del 1: Vad är Alfa?

Grunden till alfakonceptet springer ur etologin (läran om djurens beteende) och hur vi kan koppla det till mänskliga beteenden. Om man studerar sociala flockdjur så kan man ofta se en tydlig och klar hierarki inom den flock de lever i. Bland t.ex. vargar uppnås alfastatusen genom fysisk dominans. I en vargflock är alfahanen den som parar sig med honorna, den som leder flocken och den som får äta först av nedlagda byten. Andra hanar i flocken drar sig undan om alfahanen utmanar dem, alternativt så blir han ”besegrad” och en ny hane tar

rollen som alfahane i flocken. Om vi tittar på apor ser vi liknande beteenden, och exemplen bland olika arter av sociala flockdjur är i stort sett likartade.

Det som skiljer oss människor från djuren är dock många saker. Som en tydlig skillnad kan vi ta vår förmåga att kommunicera med varandra, vår sociala kompetens, vårt intellekt och vår förmåga att skapa och uppskatta kultur. Vi har, kort sagt, en psykologisk och intellektuell utveckling som har kommit mycket längre än vad som är sant för alla andra arter på jorden.

Det är viktigt att ha med sig detta för att förstå att även om alfakonceptet i stor utsträckning är applicerbart även på vårt mänskliga beteende så är det inte en fråga om fysisk dominans eller att ”utmana andra hanar i flocken”.

Hur yttrar sig då ett mänskligt alfabeteende? Till skillnad från djuren kan vi t.ex. skapa en alfaposition på andra sätt som strategi, kommunikativ förmåga och social kompetens. Vi människor har en betydligt högre förmåga att kommunicera med varandra, förmedla och skapa kultur i jämförelse med andra arter. Därav skiljer sig karaktärsdragen för att vara en alfahane i ”människoflocken” en hel del från mer primitiva arter, som de sociala flockdjur som tidigare nämndes även om det också finns många likheter.

Vilka är den mänskliga alfahanens attribut?

Attributen hos en alfahane skiljer sig åt en del beroende på i vilken kontext man tittar, men det finns vissa karaktärsdrag vad gäller en mans möjligheter att ses som attraktiv av en kvinna som vi kan definiera generellt. Vi brukar säga att det finns tre grundläggande karaktärsdrag:

Beskyddaren av de som står honom nära.
Den första alfaegenskapen är att uppfattas som ”beskyddaren av närstående”. Varför är det här en så enormt viktig egenskap för att en kvinna ska bli attraherad av en man? Betänk att våra hjärnor och vårt psyke har formats under ett antal hundratusen år till att bli det som vi är idag. Under den stora merparten av denna tid har vi bott under mycket primitiva former i grupper av människor på 50-100 individer. Vi är kort sagt mer ”grottmänniskor med mobiltelefoner” än vad vi är ”välutvecklade intellektuella individer med en god anpassning till ett modernt samhälle i en värld med sex miljarder invånare”.

Med det i bagaget, vad innebär det för en kvinna i detta primitiva samhälle att ha ihop det med en man (kanske till och med bli gravid med honom) som inte har egenskapen att han beskyddar de som står honom nära? Om han lämnar henne eller saknar förmågan att beskydda henne kommer med stor sannolikhet både hon och hennes avkomma att avlida, med andra ord kommer hon inte att kunna fullfölja en av våra mest grundläggande biologiska drifter. Att överleva tillräckligt länge för att reproducera oss.

Ok, så vi har en intressant evolutionspsykologisk utläggning på ämnet, men vad innebär det för oss rent konkret idag? Det kan vara allt från att du träffar din tjej som ska gå från bussen hem till dig så hon slipper gå själv, till att du hjälper din kompis som hamnat i trubbel, hjälper morsan med matkassarna eller räddar din lillasyster från någon creepy snubbe på krogen. Att en tjej eller kvinna känner sig trygg och omhändertagen i en mans närhet är en så

grundläggande attraktionsmekanism att de flesta tjejer inte ens tänker på det, men alla som har vetskapen om det här kan skriva under på hur otroligt grundläggande det är.

Ledaren
Den andra grundläggande alfaegenskapen är att vara en ledargestalt. Alfahanen är respekterad och har en hög social status i sin grupp. Det gäller med både kvinnor och män, men oftast yttrar det sig som att han är ”ledaren av män”.

Om vi ska gå in på varför det här är viktigt ur den evolutionspsykologiska vinkeln så finns det flera anledningar. Mannen som är en ledartyp kommer med betydligt större sannolikhet att kunna erbjuda henne en trygg och säker tillvaro med bra förutsättningar för både henne och hennes avkomma. Att han är av hög social status och en ledartyp skyddar henne dessutom från det möjliga hotet som andra män kan utgöra. Tyvärr är det ju så att våldtäkter och sexuellt ofredande är en verklighet i vårt samhälle än idag, och det finns nog ingen större anledning att tro att detta inte har varit ett verkligt hot för kvinnor även tidigare i vår historia. Det finns kort sagt en lång rad anledningar att hon för att öka sina chanser till att få ett bra liv med goda förutsättningar för henne och hennes barn kommer att dras till män som är ledartyper.

Konkret betyder det att en man med alfaegenskaper sällan är ensam och han rör sig bekvämt som en ledartyp i grupper av andra män (kompisar; arbetskamrater; främlingar, kort sagt alla). Han är ledaren eller en av ledarna i sin grupp, helt enkelt. En alfahane är inte en ensamvarg.

Vald av kvinnor
En annan aspekt av det mänskliga psyket är att vi ständigt söker det enklaste sättet att värdera vår verklighet och omgivning. Vad är det snabbaste sättet för en kvinna att se om en man är värdig hennes uppmärksamhet eller inte? Jo, genom att se om andra kvinnor är intresserade av honom!

Det kan ju diskuteras om det verkligen är en egenskap att vara ”vald av kvinnor” eller om det är ett symptom på andra egenskaper, men det är ändå så enormt kraftfullt att vi väljer att kalla det för en av de tre grundläggande alfaegenskaperna.

Det här kan verka paradoxalt för många, men det är faktiskt så att ju fler kvinnor en man har i sitt liv, desto fler kvinnor som inte redan är en del av hans liv kommer att vilja vara det. En alfa är med andra ord vald av kvinnor. Han har ett överflöd av kvinnor i sitt liv och det är helt naturligt. Du är helt enkelt mer intressant för kvinnor om andra kvinnor är intresserade av dig.

För att summera, de tre viktigaste egenskaperna för en man att projicera är att han är beskyddaren av de som står honom nära, ledaren av andra män och att han är förvald av andra kvinnor. Det finns vissa andra attribut som också är viktiga (även om de måste sägas vara av underordnad natur till de tre grundläggande alfaegenskaperna), dessa är:

Hälsa
Alla biologiska organismer (undantaget de som fortplantar sig utan parning) är drivna att söka en hälsosam och frisk partner att para sig med. Mänskliga kvinnor är i det avseendet

inget undantag. En frisk och stark man kan förse sin familj med mat och skydd (rent evolutionspsykologiskt) och är mer sannolik att få friska och hälsosamma barn.

Det ska erkännas att detta förmodligen inte är en medveten process som pågår i hennes huvud när hon pratar med en kille (som så mycket annat), men det är definitivt något som spelar en roll undermedvetet.

Det här betyder inte att utseendet är av avgörande vikt när en kvinna blir attraherad av en man, även om många tror det. Vi skulle hävda att just utseendet är av en enormt liten eller helt obefintlig del av en kvinnas attraktion gentemot en man, men det har samtidigt en betydelse om en man verkar uppenbart sjuk eller döende. Med andra ord tar en attraktiv man hand om sig själv och sin egen hälsa och ser frisk och sund ut.

Social kompetens
Människan är ett socialt djur med en väl utvecklad kommunikativ förmåga, som tidigare nämnts. Att ha en stark social kompetens är därför bland dom absolut viktigaste egenskaperna för att kunna ta sig fram och nå sina mål. Förmågan att kunna handskas med människor, att kunna tala, argumentera och inge förtroende och respekt kan aldrig överskattas. Ordet karisma innefattar nästan allt av det ovan nämnda av en anledning.

Humor
Vi människor känner oss närmare till människor som har humor och kan få oss att skratta och må bra. När vi skrattar med någon så bygger vi också ett starkare band till den personen. Själva skrattandet frigör kemikalier i hjärnan som skapar positiva känslor. Att ha förmågan att ge denna känsla till andra människor är en enorm tillgång och också en stor del av att vara socialt kompetent. Det skulle kanske kunna räknas till kategorin social kompetens men är så otrolig viktigt att det får ett eget stycke.

Självkänsla och autencitet
Om en person har alla egenskaperna som vi nu räknat upp så kommer folk att tillerkänna den personen ett högt socialt värde. Social dynamik fungerar dock så att vi hela tiden utsätter varandra för tester, både små och stora, för att försäkra oss om att det värde vi tillerkänt en person verkligen är riktigt. Om en person t.ex. verkar vara en ledartyp kommer människor ofta att försöka testa om de kan sätta sig över den personen för att klargöra om deras bedömning av honom eller henne faktiskt var riktig.

Därför är det så enormt viktigt att vara en autentisk person och att göra resan mot att vara en attraktivare man till ett faktiskt förändringsarbete som handlar om att BLI en attraktiv man, till skillnad från att låtsas vara något man inte är, manipulera människor eller något annat i den stilen. Om det man gör enbart är en fasad så kommer man förr eller senare att missa något av alla de test som en tjej eller en grupp av människor kastar mot en och då faller hela bilden, även om man lyckats skapa en positiv bild från början. Om man däremot är en autentisk person som har en stark och positiv självbild så kommer man inte att ”missa” några tester, för man kommer att klara dem utan att ens behöva tänka på att de är där.

Detta fenomen är ständigt återkommande i all gruppdynamik där människor träffas och umgås med varandra. Testerna fyller en naturlig funktion i hur uppdelningen av gruppens hierarki går till och det är ingenting man ska lägga någon värdering i. Det är varken bra eller

dåligt, det är bara en del av verkligheten och hur mänsklig dynamik fungerar, så se det inte som något frustrerande eller dåligt. Anledningen till att vi vill klargöra detta är att en del som lär sig detta tenderar till att bli smått paranoida och tro att alla testar dem hela tiden och försöker ”knäcka deras fasad” och det är ett mycket negativt och ångestskapande beteende. Var därför medveten om att det här händer och att det gör att det är enormt viktigt att vara en autentisk person som inte förställer sig, men fokusera inte mental energi på att kontinuerligt tänka på det, hur svårt det än kan vara.

Vad är Beta?

Man skulle kunna säga att en betahane helt enkelt är raka motsatsen till alfahanen, men i ärlighetens namn så är ingen man i världen fullständigt beta. Vi kommer därför att för tydlighetens skull beskriva vanliga betabeteenden som många män har, oftast utan att vara medvetna om det. Med grund i de tidigare listade alfaegenskaperna beskriver vi nedan ett antal negativa eller ”beta” beteenden som man ofta ser hos män.

Beskyddaren av de som står nära
Betahanen är ingen beskyddare, antingen är han för självmedveten för att bry sig om sina närstående eller så är han helt enkelt för svag eller feg för att inta den rollen om läget skulle uppstå. Det här är inte menat i bemärkelsen att slå andra killar på käften, utan snarare att stå upp för sig själv och att på ett bra sätt lösa eventuella konflikter på social väg utan att springa och gömma sig eller låta någon annan handskas med problemet.

Ett bra exempel skulle kunna vara killen som bara står tyst vid sidan och ser på medan någon annan kille är otrevlig eller aggressiv mot hans tjej eller flickvän, som i tystnad låter en chef eller medarbetare behandla någon annan i gruppen dåligt eller orättvist utan anledning, eller som i skolan i tystnad medverkar till att någon bli mobbad genom att inte stå upp för den personen. Det är ett klassiskt betabeteende, och om vi ska gå in på den lilla möjligheten att fysiskt våld skulle bli aktuellt även om han på intet sätt uppviglat det eller triggat det, så vet alfahanen att det är bättre att han tar en smäll för att skydda någon som står nära än att någon som han bryr sig om blir misshandlad.

Ledare av män
Betahanen är inte ledaren eller en del av ledarskiktet i sin hierarki. Han följer efter sin grupp snarare än att leda den, i annat fall är betahanen ensam eller i en grupp med flera betahanar som kort sagt inte får något gjort.

Vald av kvinnor
Betahanen är inte vald av kvinnor. Han har inga eller få kvinnliga bekanta eller tjejkompisar. Om han har eller lyckas hitta en flickvän, får en tjejs nummer eller bara att en tjej visar intresse för honom så är det direkt en stor sak som han fäster överdrivet stor vikt vid.

Hälsa
Betahanen är ohälsosam och tar inte god hand om sig själv och sin kropp. Han skiter helt enkelt i sin hälsa. Han tränar sällan, äter dålig mat och har ofta en dålig kroppshållning.

Social kompetens
Betahanen hamnar ofta i sociala situationer där han inte vet hur han ska bete sig eller känner att det ”blir pinsamt”. Det kan vara allt från pinsamma tystnader till direkt friktion i form av bråk eller gnällighet. Han uppträder ofta allmänt nervöst och han vibbar osäkert eller direkt dåligt med andra människor. Inte sällan är han så osäker på sig själv att det skiner igenom på ett tydligt sätt.

Humor
Betakillar kännetecknas ofta av dåligt kalibrerad humor. Om han skämtar är det ofta rent av elakt, då han går för långt eller säger saker som är alldeles för grova. Ett annat vanligt misstag är att han driver med sig själv på ett sätt som snarare andas självförakt än självdistans. Vissa har ingen humor alls och sprider istället en negativ vibb omkring sig. Han har mycket sällan en avslappnad och lättsam inställning till livet.

Självkänsla och autencitet
Betakillar skäms ofta för sig själva och ber nästan om ursäkt för sin närvaro eller blotta existens. Han tänker ofta på vad andra människor tycker om honom och är nervös för att bli sedd som ”annorlunda”. Ett annat tecken på typiskt dålig självkänsla hos betakillar kan vara aggressivitet eller rent ”asshole-beteende”, exempelvis killar som är så osäkra att de måste trycka ned andra för att själva verka starka, som mobbare.

Nu när vi avslutat den inledande indelningen och kategoriseringen av grundläggande beteenden hos män är det viktigt att understryka att både alfa och beta är grundkoncept. De ovan nämnda attributen är alla viktiga, men det finns ingen som är totalt perfekt. Alla män har givetvis både bra och dåliga sidor, och hur han beter sig kan också vara beroende av i vilken situation en kille befinner sig. Det finns otaliga exempel på män som generellt är ”alfa” men som ibland beter sig på ett ”beta” vis, liksom det finns män som övervägande är ”beta” men i en viss situation kan uppträda ”alfa”.

Del 2: Värdemetaforen

I den här delen ska vi förklara ytterligare ett koncept som vi kallar för ”värde”. Värde är en central aspekt när vi talar om alfabeteende, nämligen om en man är värdegivande eller värdetagande som person. Med värde menar vi i det här sammanhanget att erbjuda andra människor bekräftelse, glädje, respekt och att allmänt vara en källa till positiva känslor. Vi ska illustrera beteendet närmare med en rad exempel och en djupare diskussion.

Många gånger på bootcamp dyker frågan om vilken energi och attityd man ska ha när man går fram till främmande tjejer upp. Det här är en jätteviktig fråga, för den energi och vibben man utstrålar är i sammanhanget betydligt viktigare än det som faktiskt kommer ut ur hans mun. Så vad är svaret?

Tänk dig att du sitter på tunnelbanan en helt vanlig dag. Under resan kommer en hemlös person fram till dig och frågar om ett par kronor för mat och natthärbärge. Tänk efter nu. Visst är det så att innan han eller hon ens ställer sin fråga känner man på sig att vad som kommer att ske. Den här personen vill ha något av dig. Det är exakt samma känsla man får när en dålig försäljare påbörjar sin ”pitch”. Alla har nog varit med om att en person stoppar en i något shoppingcenter och vill kränga på en ett telefonabonnemang, lite fiskleverolja eller något annat som man verkligen inte är intresserad av. Tänk på vilken känsla man har i kroppen när en sån person närmar sig för att börja prata.

Tänk dig sen in i situationen att en person ringer på för att berätta att du har vunnit 50 miljoner på lotto, eller när du träffar en gammal kär bekant som du verkligen saknat men som du av någon anledning inte träffat på länge. Vilken energi uppstår i de situationerna? Hur känner man i kroppen, hur inser man att person bara är ute efter att ge en något istället för att försöka ta något från en? Försök bortse från det verbala som kommer ut ur dessa tänkta personers mun och kontexten, och fokusera istället på deras ansiktsmimik och kroppsspråk. Ler de eller inte? Har de ett öppet eller stängt kroppsspråk? Vilken energi känner du när du möter deras blick?

Det här är grunden till skillnaden mellan värdegivande och värdetagande beteende. Låt oss bryta ned det hela ytterligare!

Värdegivande beteende (varmt beteende)
En person som ger värde till andra är för det första nästan alltid utåtriktad och ler. En värdegivare har också humor och skapar positiva känslor hos andra, har förmågan att ge bekräftelse till andra utan att förvänta sig något tillbaka, samt att konversera och knyta band med människor. Den känsla man får av att vara i en sån persons närvaro är behaglig och lättsam, och man känner inte att personen har någon form av ”dold agenda” med sitt positiva och välkomnande beteende.

Värdetagande beteende (kallt beteende)
En värdetagare ler sällan och visar inte vanligtvis upp positiva reaktioner gentemot saker eller andra personer i sin omgivning. Han är inte utåtriktad, och även om han konverserar så känner man på sig att personen bara försöker vara trevlig för att han vill ha något av en. Värdetagande personer vill ha bekräftelse från sin omgivning och få beröm, men säger sällan bra eller uppmuntrande saker om andra om de inte själva har något att tjäna på det. En

värdetagare har generellt svårt att finna gemensam mark med andra människor och saknar förmågan att skapa starka band med andra.

Konkreta exempel
För att illustrera skillnaden ännu bättre. Tänk dig att du precis har träffat en tjej som du gillar och du vet att hon är intelligent och en allmänt skön tjej, och du är klart attraherad av henne. Du bestämmer dig för att introducera henne till dina kompisar så du går ut två kvällar och presenterar henne för två olika vänner, varav den ena är värdetagande och den andra värdegivande. Båda två vet att du är glad och att hon gillar dig, och hon gör ett bra intryck när de träffas. Under både kvällarna får du sen en stund ensam med kompisarna och ni pratar om henne, så här skulle de kunna reagera:

Den värdegivande kompisen:
Blir glad för din skull när han ser dig glad och gläds åt din framgång.

”Fan, jag är så glad för din skull! Du har verkligen hittat en bra tjej där… Hon är jävligt fin, och jag hoppas att hon inser hur glad hon borde vara för att träffa dig för du är en skitbra kille, glöm inte det.”

Den värdetagande kompisen:
Skulle till en början inte ens kommentera det hela, förrän du själv frågar vad han tycker:

”Alltså, hon är väl inte riktigt min typ, men hon duger väl, antar jag… Har hon några kompisar som är snyggare?”

Det här enkla exemplet handlar om dynamiken mellan två killar, men samma princip gäller mellan en tjej och en kille. Om man försöker suga värde från någon när man går fram till dem så märks det direkt. Grunden till en värdetagande persons beteende är osäkerhet och avundsjuka, för när han eller hon jämför sig med andra är de rädda för att inte räcka till eller för att verka svaga om någon annan höjs upp, och därför undviker de att ge värde åt andra.

En framgångsrik person som är självsäker är däremot inte avundsjuk utan sprider glädje och vet att om man kommer från en position av styrka så kan man höja upp andra utan att för den skull förminska sig själv.

Den metaforiska muggen

Tänka att alla människor gick omkring med en mugg och att den muggen är en bägare som kan innehålla ”värde”. En person som ger värde har på ett nästan magiskt vis alltid en full mugg och delar gärna med sig av sitt värde om du träffar på honom. En värdetagande person har däremot en tom mugg och vill konstant att andra ska fylla på den, oavsett om det är en osäker ”machokille” som står lutad mot väggen vid dansgolvet eller en dålig försäljare som tigger om att du ska skriva på för ett telefonabonnemang.

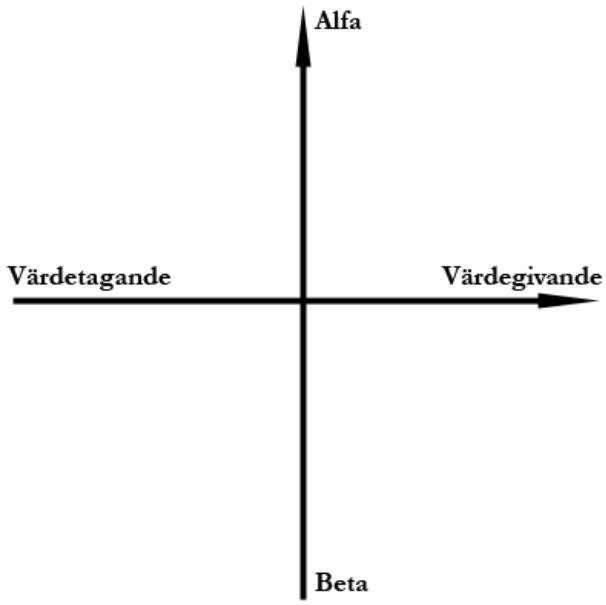
Om du har en full mugg och mer än gärna fyller på andra människors muggar kommer du att ses som en person som har högt socialt värde. Konkret betyder det att du är en framgångsrik människa som är glad och positiv och kan bekräfta andra, för du vet att du inte förlorar något på det, tvärtom vet du att du har allt att tjäna på att bjuda på dig själv.

Nu när vi har både alfakonceptet och värdemetaforen är det dags att knyta ihop säcken och komma till den avslutande och mest intressanta delen. Nu ska vi sätta ihop de två delarna till den modell som vi anser på bästa sätt beskriver vad som avgör hur kvinnor dras till män.

Del 3: Båda koncepten på varandra.

I den första delen tog vi upp koncepten alfa och beta, samt de attribut som är förknippade med dessa beteenden. Den andra delen handlade om värdemetaforen och vad som skiljer värdegivande och värdetagande personer åt. Om vi lägger dessa två koncept på varandra så börjar en klarare och mer tydlig bild att framträda. Vi får dessutom fram fyra arketyper av manligt beteende som vi kan använda för att grovt avgöra hur olika mäns beteende ser ut och vad det gör för deras framgång med kvinnor. Tänk dig att vi gör det hela till ett koordinatsystem där förmågan att ge värde utgör x-axeln och alfabeteendet ökar på y-axeln.

Det ger oss följande grova skiss:



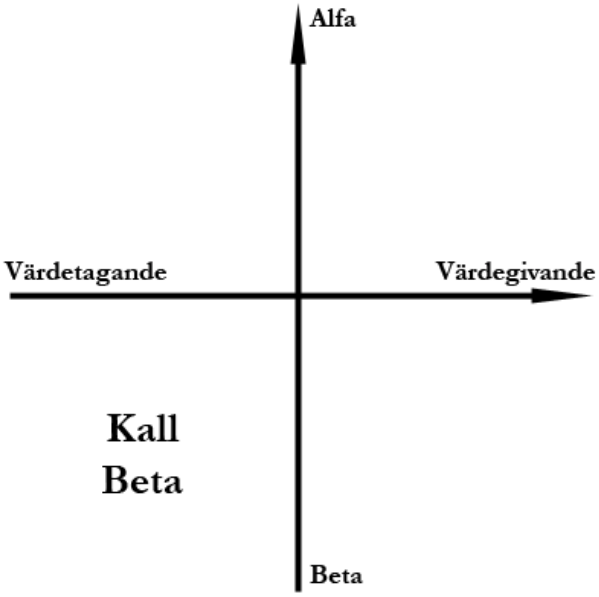
Ett koordinatsystem med fyra olika hyfsat avgränsade områden. En mans attraktionskraft är som högst ju högre upp han är på ”alfa”-axeln, medan hans förmåga att behålla en attraktiv kvinna i sitt liv ökar ju längre åt höger han är. Nu ska vi titta på de olika områdena som urskiljer sig lite mer i detalj och med det som grund diskutera killars beteende och hur kvinnor reagerar på det.

För den fortsatta diskussionen är det viktigt att ha med sig att det självklart är sällan en person befinner sig i någon av dessa punkter hela tiden. Det gäller även att komma ihåg att ingen är född till den ena eller andra av dessa personlighetstyper. Det finns massor av olika faktorer som formar våra personligheter och attribut, men om man ser det hela som en karta eller kompass så kan man lättare åtgärda eventuella problem eller helt enkelt finslipa kanterna. Konceptet hjälper oss helt enkelt att se oss själv ovanifrån, om man så vill. När du läser om de fyra olika typerna så försök att placera dig själv någonstans på grafen. Att först identifiera var man befinner sig är en stor hjälp för att kunna utvecklas!

Ha också i åtanke att det här, som tidigare nämnts, kan variera mycket i olika situationer. Det finns inget som säger att en person som är självsäker och stark i t.ex. sitt yrkesliv eller med vännerna tappar detta beteende när han ställs inför uppgiften att ta kontakt med kvinnor,

det är tvärtom mycket vanligt. Diskussionen rör sig naturligen på planet som handlar om mäns beteenden när de tar kontakt med kvinnor.

Värdetagande beta (Kall beta)

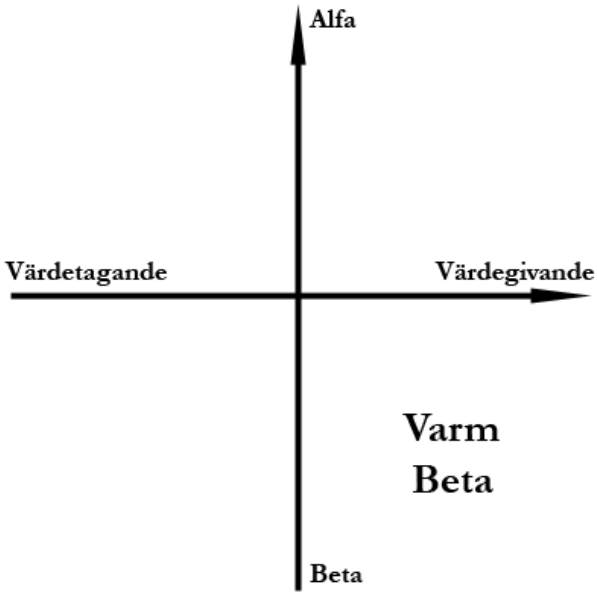


En värdetagande beta är ofta en ensam och introvert person, som sällan eller aldrig har ett stort socialt umgänge. Om han har vänner är de ofta väldigt lika honom till beteendet. Inte sällan är en sån kille arg på världen och känner att han förfördelats på något sätt, som han ser det. Om man skulle se det hela i kontexten av en gymnasieklass så är en värdetagande beta-kille den som är tyst och sitter längst bak i klassen och som få minns namnet på något år efter att skolan slutat. I den råa världens ögon är han ”nörden” eller ”the weird guy”.

Han har svårt för att vara social, vilket kan bero på många olika saker. Inte osannolikt har han fått ”smällar i ansiktet” rent socialt under sin uppväxt och med tiden krupit in i sitt skal. Om du tänker dig att du träffar en sån kille på en fest där du minglar och börjar prata är chansen stor att han vibbar konstigt på grund av hans socialt okalibrerade beteende och mörka världssyn. För honom är glaset alltid halvtomt, så han suger värde och söker bekräftelse från andra.

Han är ofta så nervös att det smittar av på andra, i sitt huvud spelar han ofta upp olika scenarios av allt som kan gå fel i varje given situation. Om du någonsin har skakat hand med en främmande person och själva handskakningen har blivit konstig så vet du vad vi menar. Värdetagande beta-killen är ofta sur eller arg på tjejer i allmänhet. Han refererar kanske till tjejer som bitchiga , ”horor” eller allmänt dumma och elaka, vilket till stor del beror på att hans erfarenhet med tjejer är knapp och oftast av negativ karaktär. Om han pratar med någon tjej så är det en big deal och det märks kraftigt vilket lätt skrämmer iväg henne.

Värdegivande beta (Varm beta)



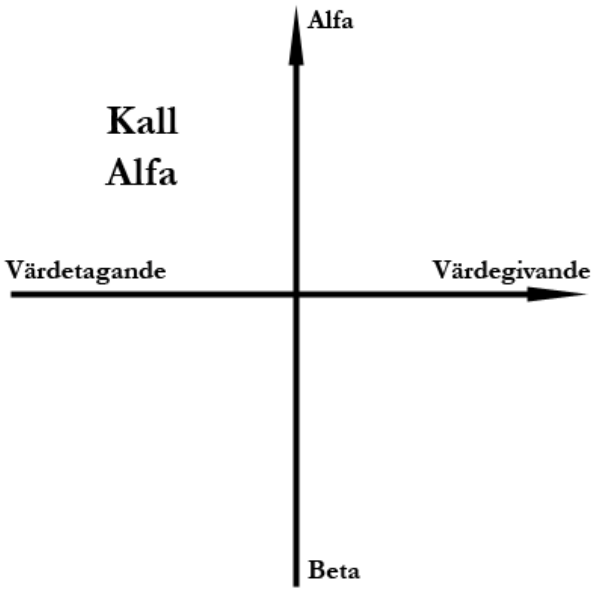
Den Värdegivande betakillen är en person som ”tyr sig till flocken”. Han är ofta glad, utåtriktad men det får ofta karaktären av att han är ”the funny guy” eller en ”nice guy” (i uttryckets negativa och mesiga bemärkelse).

Han är ofta en kille som pratar länge med tjejer och hamnar i kompisfacket, för han är socialt utåtriktad och en varm person. Han kanske håller hennes handväska eller passar hennes drink medan hon är och pratar med en annan kille. Han kan vara killen som tjejer ringer till och pratar med om sitt sexliv med andra killar, fast han själv inte har en chans.

Han kan vara rolig och kul att vara omkring och han är ofta omhändertagande. Men han saknar sexuell attraktion, han skapar inte någon spänning och därav uppstår ingen attraktion. Han är helt enkelt för förutsägbar. Han är den snälla killen som inte förstår dynamiken bakom ett attraktivt beteende och har fått lära sig att det är viktigt att ”vara snäll mot tjejer” vilket inte yttrar sig lika mycket som ”godhet” utan mer som att han sätter tjejer på en piedestal och smörar för att få deras gillande, vilket sällan lyckas. Självklart händer det att han lyckas få till det med tjejer då och då, men det är snarare slump än något annat. I slutändan så är han mer av en ”provider” än en ”lover”.

I slutändan av dagen är den varma betakillen den killen som du kanske har hört tjejer prata om när de säger, ”*alltså, han är så bra på pappret. Han är snäll och ser bra ut, han har ett bra jobb och han försöker verkligen vara till lags, men jag känner ingenting i magen när jag är med honom…*”

Värdetagande alfa (Kall alfa)



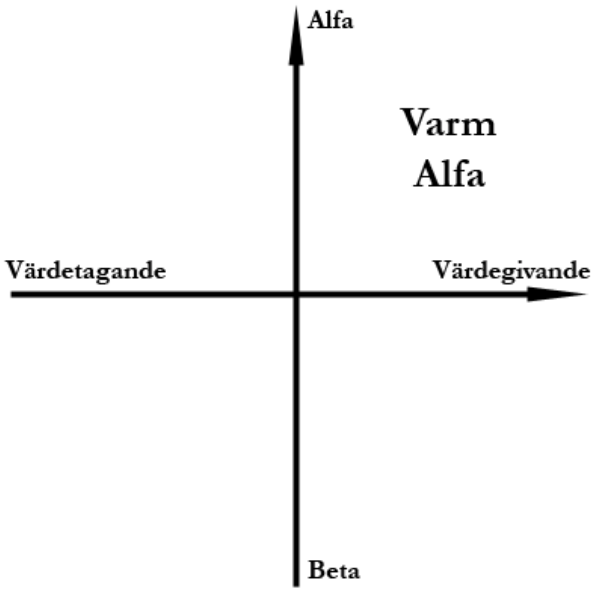
Här har vi den ”tuffa” machokillen. Han är ofta en playertyp och han kan skapa sexuell attraktion med tjejer, men han har samtidigt svårt för att skapa starka emotionella band med människor eftersom han är rädd att visa sårbarhet och mänskliga sidor av rädsla att ses som svag. Han är ofta ledaren av sin flock eller i alla fall med i ledarsiktet, men han får ofta andra att följa honom genom att vara dominerande och aggressiv mot andra. Om du tänker dig gymnasie-scenariot igen är han killen som är mobbaren och försöker visa sig stark genom att trycka ned andra. Han är ofta dryg eller rent utsagt elak mot andra.

Han beter sig ofta som ett ”asshole”, men tjejer attraheras ofta av honom eftersom han skapar spänning och framkallar känslor hos dem. Han är oförutsägbar.

Han kan ha humor men den är i regel på andras bekostnad. När han sitter i en ledarroll tar han gärna andras bekräftelse, men ger sällan bekräftelse till andra i gruppen även om de förtjänar det. I grunden är den värdetagande alfakillen osäker och har en dålig självkänsla, vilket är anledningen att han saknar förmågan att ge värde till andra eftersom han ser det som ett svagt beteende. Han jämför sig konstant med andra och är i hemlighet rädd för att inte duga till.

Ofta har de här killarna framgång med tjejer, men om han utmanas av andra män blir han aggressiv och reagerar starkt. Han kommer lätt ur balans, helt enkelt. I slutändan är det också så att kvinnor som har sitt ”shit together” inte kommer att stå ut med hans buffliga beteende i någon längre utsträckning, även om de är attraherade av honom. För många tjejer blir därför med tiden lösningen att nöja sig med en varm betakille, han är ju iaf inte destruktiv även om faktum är att hon inte känner någon större sexuell attraktion mot honom.

Värdegivande alfa (Varm alfa)



Den värdegivande alfakillen är ledaren av sin flock eller med i ledar siktet, men han är en god ledare och ingen tyrann. Han är utåtriktad och kan skapa emotionella band eftersom han har ett personligt djup och kan visa sårbarhet utan att för den delen vara svag. Han är också spännande och kan skapa sexuell attraktion, han har humor utan att trycka ner sig själv eller andra och en god portion självdistans.

Han är så säker i sig själv att han inte behöver söka bekräftelse från andra, utan kan istället bekräfta folk i sin omgivning utan att känna att han förlorar något. Han tar ut det bästa i folk och lämnar dem med ett leende på läpparna och en varm känsla i kroppen. Om han är på en fest så är det han som är FESTEN! Han sprider glädje utan att ge bort sin kraft och styrka. Han är omhändertagande men inte förutsägbar. Han skapar känslor och spänning på ett positivt sätt, men utan att smöra för tjejer eller kyssa röv. Han har också en enorm social kompetens och ingen situation är pinsam eller obekväm.

Om en annan kille skulle konkurrera med honom om samma tjej skulle han inte bli aggressiv eller utmanande han skulle spela ut honom genom sitt övertag vad det gäller social kompetens. Han vet att han är mer intressant, har mer humor och är mer självsäker än den andra killen. Han reagerar inte mot folk utan de reagerar mot honom, han hamnar sällan ur balans och hans verklighet är stark. Han vet hur man handskas med människor av alla karaktärer. Han kommer inte från svaghet utan från styrka.

Den varma alfahanen har kort sagt alla de attraktiva egenskaperna som den kalla alfahanen (klassisk badboy) har, men utan att vara falsk och destruktiv. Det här är den ultimata målbilden för en attraktiv man.

Målbilden – den varma alfan

Att vara snäll, varm, utåtriktad och glad (med andra ord värdegivande) men samtidigt behålla sin egen kraft och komma från en plats av styrka. Om en person är kall, aggressiv och söker bekräftelse (med andra ord värdetagande) kommer det inte från något annat än svaghet och osäkerhet, vilket återspeglar sig i varje aspekt när man interagerar med människor. Framförallt kvinnor är väldigt känsliga för att uppfatta de subtila delarna vad en person kommunicerar. Allt det vi förklarat ovan reflekteras i en persons kroppsspråk, tonalitet, ansiktsmimik, och gester.

Som du säkert vet använder vi ibland termen ”game” för att beskriva en mans förmåga att attrahera kvinnor. Den här modellen har vi tagit fram för att man lättare ska kunna se var man själv står, och sedan kunna ha en målbild att röra sig mot i sin utveckling. Att få bra game är att gå vägen mot att bli en värdegivande alfa, allt annat är sidospår som kommer att sakta ned din utveckling eller ta dig platser där du förmodligen inte vill vara som person.

Det avslutar vår presentation av alfakonceptet. Läs och hitta mer information (det mesta helt gratis) på www.c-r.se och registrera dig på forumet!

Med vänliga hälsningar,

Charismatic Revolution Crew