

Cuprins

| | |
|--|-----|
| Mulțumiri | 9 |
| Introducere | 11 |
| 1. Cumpărăturile de Crăciun: supraviețuiește cel mai puternic | 23 |
| 2. Bărbații, femeile și stresul de Crăciun | 65 |
| 3. Cum pot colabora cuplurile pentru un Crăciun reușit | 87 |
| 4. De ce ne enervăm reciproc de fiecare dată când vine Crăciunul | 129 |
| 5. Zece lucruri pe care le fac bărbații și femeile de Crăciun și care îi agasează și pe unii, și pe alții | 155 |
| 6. „Până când ziceați că stați?” | 193 |
| 7. Cealaltă femeie de Crăciun | 229 |
| 8. Vâscul și dresurile: seducția, întâlnirile amoroase și sexul | 253 |
| 9. Petrecerea de Crăciun de la birou | 295 |
| Concluzii | 325 |
| Bibliografie | 330 |

1

Cumpărăturile de Crăciun: supraviețuiește cel mai puternic

Una dintre imaginile universale ale Crăciunului este cea care-l înfățișează pe Moș Crăciun coborând pe hornul casei cu sacul de cadouri în spate. Dar cât de siguri suntem că este vorba de un bărbat? Dacă Moșul este de fapt o femeie? Pentru început, să nu uităm că Moșul face toate cumpărăturile cu mult timp înainte – dacă ar fi bărbat, ar lăsa totul pentru Ajunul Crăciunului și toți oamenii din lume s-ar trezi a doua zi de dimineață sub brad cu un câine electronic care latră, fără să fie ambalat într-o cutie de cadouri. O altă problemă pentru un Moș de gen masculin ar fi distribuirea acestor nenumărate cadouri. În primul rând, chiar și cu ajutorul renilor și tot s-ar rătăci și apoi ar refuza să se oprească și să ceară îndrumări. Adăugați la acestea faptul că ar exista întârzieri inevitabile în coborârea pe horn, unde Moșul s-ar opri să verifice și să reajusteze cărămizile nealiniat. Ar mai trebui

și să se așeze sub fiecare brad strâmb ca să-l îndrepte la un unghi perfect de 90 de grade.

Și totuși, poate că Moșul este bărbat: la urma urmei, își face apariția târziu, mănâncă și apoi te lasă pe tine să faci curat în urma lui. Mai mult de-atât, nicio femeie nu va accepta să apară îmbrăcată în fiecare an cu același costum.

.....

De unde știi că urmează să se închidă magazinele în Ajunul Crăciunului? Pentru că exact atunci apare și soțul tău pregătit să plece la cumpărături.

.....

Când vine vorba de cadouri și cumpărături de Crăciun, bărbații și femeile au idei și abordări extrem de diferite. Mersul la cumpărături este oricum o activitate suficient de stresantă chiar și în perioadele cele mai liniștite din an, dar atunci când mergeți să faceți cumpărăturile de Crăciun, aveți uneori senzația că sunteți supuși unei probe de rezistență. Adăugați la asta și faptul că trebuie să vă faceți *reciproc* un cadou și iată cum mersul la cumpărături devine deseori o sursă de discuții și fricțiuni. Odată ce am stabilit asta, trebuie însă să precizăm că nimic nu este fără soluție. Totul se reduce la o mai bună manageriere a taberei masculine*.

* *Man-agement*, în original, joc de cuvinte pornind de la „management“ (N. red.)

De ce lasă bărbații cumpărăturile pe ultima clipă și de ce fac atâta caz din asta

Unul dintre atuurile extraordinare ale bărbaților este acela că pot cumpăra cadouri de Crăciun pentru întreaga familie în mai puțin de 40 de minute, la ora 16:30, în ziua de 24 decembrie, și nu este nevoie să meargă nimeni cu ei. Din nefericire, mersul la cumpărături este aproape întotdeauna ocupația care îi place cel mai puțin unui bărbat. Pe de o parte, acesta este unul dintre motivele pentru care o lasă pe ultimul minutel (sau, și mai bine zis, face în așa fel încât să se ocupe partenera și de partea lui de cumpărături). Tot din această cauză, atunci când își cumpără haine, cumpără suficient cât să-i ajungă pentru următorii nouă ani.

Majoritatea bărbaților declară că mersul la cumpărături de Crăciun e ca atunci când merg la un consult de prostată și doctorul are mâinile reci. Psihologul britanic dr. David Lewis a descoperit că stresul pe care îl resimt bărbații în timpul cumpărăturilor de Crăciun este comparativ cu genul de stres pe care îl experimentează un ofițer de poliție care are de înfruntat o mulțime furioasă într-un conflict de stradă. Pentru majoritatea femeilor, pe de altă parte, mersul la cumpărături – chiar și de Crăciun – este o formă deosebit de plăcută de eliminare a stresului, cu condiția să aibă suficient timp la dispoziție pentru asta.

.....
*Douăzeci la sută dintre femeii și-au
început cumpărăturile de Crăciun încă
de la începutul lunii septembrie.*
.....

Motivele sunt evidente pentru oricine a studiat modurile diferite în care au evoluat bărbații și femeile și înțelege modul în care funcționează creierul lor. Calitatea de vânători a bărbaților le-a conferit de timpuriu o viziune unidirecțională, care le permite să se deplaseze direct de la punctul A la punctul B pe o linie dreaptă. Volumul de deplasări în zigzag printr-alți cumpărători și nenumărate magazine, necesar pentru reușita unei expediții de cumpărături de Crăciun, le dă o senzație extrem de neplăcută bărbaților, întrucât o schimbare de direcție necesită o decizie luată în mod conștient. Pe de altă parte, femeile, dotate fiind cu o vedere periferică mai amplă, se deplasează printr-un centru comercial și execută cu ușurință mișcări în zigzag. Bineînțeles că în cazul bărbaților nu este deloc o binefacere faptul că lasă cumpărăturile de Crăciun pentru ultimul minut, atunci când magazinele sunt înțesate de mai mulți oameni stresați decât un tren din suburbii la o oră de vârf, însă la urma urmei de ce să faci azi ceva ce poți lăsa pe mâine?

.....

*„Plângerile bărbaților care fac cumpărături de
Crăciun datează din vremuri imemoriale.”*

ANONIM

.....

Bărbații au evoluat în creaturi care omoară repede prada și apoi se întorc acasă. În zilele noastre, tot cam așa le place bărbaților să meargă la cumpărături. Știu pentru cine au de cumpărat cadouri, probabil că au și o idee vagă în privința

lucrurilor pe care vor să le ia, așa că fac un singur drum la magazin și iau toate cadourile odată. Nu se chinuie cu incertitudini legate de preferința mătușii Gladys pentru o eșarfă sau o poșetă și nici nu-și bat prea mult capul cu suma pe care s-o cheltuiască pentru micuțul James. Merg la magazin, cumpără și apoi se întorc acasă. Dacă se poate, împachetează cadourile tot la magazin. Problemă rezolvată.

Femeile cumpără cadourile la fel cum obișnuiau predecesoarele lor antice să culeagă hrana: pornesc de dimineață cu un grup de alte femei către un loc unde cineva își amintește că a zărit niște lucruri gustoase. Femeile au tendința să înceapă cumpărăturile de Crăciun mult mai devreme decât bărbații – și nu este ceva neobișnuit ca unele femei să-și înceapă cumpărăturile pentru anul următor în perioada de reduceri de la Crăciunul de anul acesta.

.....

Dacă o femeie cumpără cadouri de Crăciun la reducerile din ianuarie, se consideră că este prevăzătoare. Dacă un bărbat cumpără cadouri de Crăciun la reducerile din ianuarie, se consideră că s-a rătăcit și refuză să ceară ajutorul cuiva.

.....

Deseori femeile nu știu exact ce caută când merg să cumpere cadourile pentru Crăciun și nici măcar cui anume vor să-i facă un cadou. Atâta timp cât știu că au o mulțime de timp la dispoziție, sunt fericite că-și pot petrece ziua hoinărind dintr-un loc în altul, însoțite de o prietenă și fără să

urmeze un traseu anume, pipăind, mirosind, strângând în mâini și încercând toate lucrurile care le ies în cale, pentru ca în tot acest timp să discute despre orice le vine în minte. Acest lucru se datorează faptului că, pe timpuri, femeile obișnuiau să meargă în grupuri pentru a aduna și a culege fructe. Dacă nu găseau nimic bun de cules în drumul lor și se întorceau acasă la sfârșitul zilei cu prea puțin în comparație cu efortul depus, atâta pagubă. De aceea femeile continuă să fie încântate că au petrecut o zi minunată chiar și atunci când se întorc acasă de la cumpărături fără să fi cumpărat nimic.

.....

„Ne ținem mereu de mână când ne plimbăm.

Dacă îi dau drumul, dispare la cumpărături.”

ALLAN PEASE

.....

Pentru bărbați, conceptul acesta este mai presus de puterea lor de înțelegere. Un bărbat care ar ieși în oraș să-și petreacă ziua cu un grup de bărbați fără nicio destinație precisă, fără țeluri bine definite, fără obiective sau limite de timp prestabilite, și care pe deasupra s-ar mai și întoarce acasă cu mâna goală, ar fi automat calificat drept un ratat. Prin faptul că se ocupă de toate cumpărăturile de Crăciun în ultima clipă și la o singură ieșire în oraș, bărbații dau dovadă de ingenuitate. Pur și simplu nu au timp să delibereze – trebuie să cumpere 25 de cadouri pentru Crăciun în următoarea oră, așa că se mulțumesc cu ceea ce a mai rămas disponibil în timpul rămas și apoi pleacă acasă.

.....
*Majoritatea bărbaților fac hemoragie cerebrală
după 20 de minute la cumpărături.*
.....

Studiile ne arată că bărbaților nu numai că nu le plac cumpărăturile, în special cele de Crăciun, dar acestea le dau nează sănătății din cauza stresului pe care li-l provoacă.

De ce le stresează atât de mult pe femei cumpărăturile de Crăciun

Pe cât de mult le place femeilor să meargă la cumpărături atunci când au suficient timp la dispoziție, pe atât de multe șanse au să devină agitate și nervoase când sunt nevoite să respecte un orar strict, lucru valabil în special de Crăciun, din cauză că de cele mai multe ori lor le revine întreaga responsabilitate a cumpărăturilor. Mersul la cumpărături se poate dovedi la fel de stresant pentru femei ca și pentru bărbați.

.....
*Peste 30% dintre persoane consideră cumpărăturile
de Crăciun „traumatizante”, în comparație cu 25%
care au oroare de scaunul dentistului, iar 85%
dintre cumpărători manifestă grave simptome
de stres în timp ce sunt la cumpărături.*
.....

Studiile au arătat că oamenii devin mai stresați decât de obicei atunci când simt că le scapă lucrurile de sub control. Dacă o femeie are puțin timp la dispoziție să-și finalizeze cumpărăturile de Crăciun și nu reușește să găsească un cadou potrivit, este firesc să devină tensionată și agitată. În plus, deseori femeile au așteptări exagerate în ceea ce privește Crăciunul. Ele vor ca totul să meargă ca uns și nu de puține ori consideră că fericirea tuturor celorlalți depinde de ele. Nu este așa. Sfaturile următoare ar trebui să vă ajute pe amândoi să mai detensionați puțin din stresul inerent cumpărăturilor de Crăciun.

Cum să cumpărați cadouri de Crăciun

Dacă vă hotărâți să mergeți împreună să cumpărați cadouri, atunci o să aveți nevoie de ajutorul nostru! Conform unui sondaj recent, un uluitor procent de 57% dintre noi recunosc că se ceartă cu partenerul atunci când merg să cumpere cadourile de Crăciun. Atunci când bărbații și femeile – cu tot cu diferențele care-i deosebesc – merg să facă cumpărăturile pentru Crăciun, rezultatul poate fi exploziv. Bărbații se enervează și devin agitați atunci când ea nu știe ce cadou să cumpere și cât de mult îi va plăcea acesta persoanei care-l va primi. El nu vrea altceva decât ca ea să cumpere odată afurisitul ăla de cadou ca să poată pleca odată de-acolo. Îi sare țandăra când ea îi cere părerea, dar apoi nu cumpără nimic. La rândul ei, ea se enervează când el nu-și spune părerea despre ideile ei. Are sentimentul că ea duce tot greul, în timp ce el nu face altceva decât să se târască după ea și s-o întrebe întruna cât mai durează.

Femeilor le place să ia în calcul o gamă largă de opțiuni pentru că așa este structurat creierul lor – o gamă de emoții, sentimente și stări sufletești reflectate la fiecare cadou în parte. Metoda pe care o aplică bărbatul în alegerea cadourilor derivă din structura creierului masculin – conservator și fundamentalist. El are tendința să aleagă cadouri practice, previzibile – o sticlă de vin, un buchet de flori, butoni de manșetă, poate o eșarfă sau o pereche de mănuși. Femeile preferă să ofere cadouri personalizate. Ele își doresc să ofere cadoul *perfect*.

Ca să motivați un bărbat să meargă la cumpărături, oferiți-i criterii exacte – spuneți-i pentru cine va cumpăra, ce anume să caute (culori, măsuri, mărci, stiluri) și spuneți-i unde veți face cumpărături și pentru cât timp. Având obiective precise (chiar dacă nu sunt decât o invenție), veți fi surprinse de entuziasmul pe care-l va manifesta bărbatul pentru mersul la cumpărături.

Extrem de folositoare se poate dovedi o listă de cumpărături; de asemenea, o soluție simplă și practică pentru a vă face cumpărăturile de Crăciun fără stresul aferent îl constituie adesea shoppingul online.

Cum să cumpărați îmbrăcăminte pentru a o dăru

Deseori, bărbații și femeile cumpără îmbrăcăminte ca daruri de Crăciun. Ajungem astfel la o altă sursă potențială de conflict. Pentru multe femei, bărbații par predispuși să prefere haine oribile, lucru care nu este foarte departe de adevăr. De

cel puțin o sută de mii de ani, femeile poartă lucruri care le fac atrăgătoare, în timp ce bărbații se îmbracă în haine menite să alunge dușmanii. Bărbații obișnuiau să se picteze pe față și pe corp, să își înfigă oase în nas, să poarte un bizon mort pe cap și să își lege un bolovan de penis. Nu ne-ar mira deloc dacă oamenii de știință ar descoperi că bărbații, și în special bărbații heterosexuali, posedă o genă a „prost-gustului“ legată de îmbrăcăminte.

Dacă vreți să îi oferiți unui bărbat articole vestimentare ca dar de Crăciun și îi cereți să-și aleagă singur ceva sau dacă vreți să cumpere el haine pentru a le da cadou unui alt bărbat, înarmați-l cu măsuri, culori, materiale și limite de prețuri și trimiteți-l la vânatoare. Creierul bărbatului este structurat să se concentreze asupra unei singure sarcini. Un indiciu legat de modul în care fac bărbații cumpărături a fost oferit de un experiment aplicat asupra găinilor. Când li se administrau hormoni masculini, găinile își ciuguleau hrana colorată în moduri diferite. Mâncau mai întâi semințele roșii până le terminau pe toate, apoi treceau la cele galbene. Celelalte găini (cele fără hormoni masculini) mâncau toate semințele colorate fără să respecte o ordine anume. Majoritatea bărbaților au două perechi de pantofi, creierul masculin are capacități limitate în ceea ce privește asortarea după modele și tipare și unu din opt bărbați nu poate distinge roșul, albastrul sau verdele.

.....

*Ziua în care începem să cumpărăm haine ca
să le oferim cadou de Crăciun este ziua în care
încetăm să mai credem în Moș Crăciun.*

.....

Dacă un bărbat vrea să îi cumpere parteneriei ceva de îmbrăcat ca dar de Crăciun, aceasta trebuie să îi specifice cu exactitate măsura articolului vestimentar pe care și-l dorește. Dacă bărbatul îi cumpără articolul cu o măsură mai mare, ea îl acuză că o consideră grasă. Dacă este cu o măsură mai mică, ea crede că a început să se îngrașe. Dacă probează diverse ținute în fața unui bărbat, ea nu trebuie să îi pretindă decât o apreciere a ținutei pe o scară de la unu la zece și nu ar trebui să îi adreseze niciodată întrebări comparative de genul „Arată mai bine pe verde sau pe galben?“. Dacă o femeie lasă un bărbat s-o aștepte lângă cabina de probă pe „scaunul soțului plictisit“, trebuie să îi lase întotdeauna și ceva de ronțait.

Cum să cumpărați mâncare

Aprovizionarea cu produse alimentare este foarte stresantă de Crăciun pentru că nu aveți altă soluție decât să amânați cumpărăturile respective pe ultima clipă și mai sunteți presați și la gândul că trebuie să luați tot ce aveți nevoie într-o singură zi, pentru că magazinele urmează să fie închise pe perioada sărbătorilor. Problema este că toată lumea cunoaște acest amănunt, așa că magazinele sunt înțesate de oameni (cu tot cu sugari care zbiară, copii mici în cărucioare și restul familiei). Iată câteva sfaturi care v-ar putea ajuta.

Când cumpărați mâncarea pentru Crăciun, lăsați întotdeauna un bărbat să împingă căruciorul. Bărbaților le place să dețină controlul și le place să „conducă“ un vehicul pentru a-și pune în practică abilitățile de orientare în spațiu – curbele,

unghiurile, vitezele și așa mai departe. Bărbaților le place până și căruciorul cu volan fals pentru că acesta constituie o și mai mare provocare pentru capacitățile lor dinamice și orientative. Mulți bărbați emit chiar un *Vrrrrruuum* mintal, ca pe vremea când erau băieței.

Întrebați-l cum crede el că ar trebui așezată mâncarea în cărucior ca să încapă cât mai bine – în felul acesta, îi dați din nou ocazia să își folosească abilitățile de orientare în spațiu pentru a găsi răspunsul corect. Femeile preferă deplasarea în zigzag atunci când fac cumpărături într-un supermarket și se ajută de o listă, în schimb bărbații preferă să meargă în linie dreaptă, cumpără bazându-se pe memorie și analizează fiecare articol care arată bine. În timp ce voi vă plimbați de pe un culoar pe altul, însărcinați-l pe el cu țeluri precise – mărci, arome și mărimi – și provocați-l să găsească cele mai bune prețuri, apoi felicitați-l când reușește. Întrebați-l ce i-ar plăcea să mănânce de Crăciun (dacă știe că va mânca felurile lui preferate, va avea mai multe șanse să le localizeze), lăudați-l cât mai mult și recompensați-l cu ceva special, cum ar fi o ciocolată. O femeie și-ar putea da ochii peste cap în acest moment, întrebându-se: „Toată tevatura asta doar ca să cumpărăm mâncare?!“ Amintiți-vă însă că mersul la cumpărături nu este programat în matricea cerebrală masculină așa că este nevoie de ajutorul stimulentei.

Orice ați face, nu îi cereți unui bărbat să cumpere produse alimentare fără să îi dați o listă – nu se știe niciodată cu ce o să vină acasă. Din cauză că bărbatul a evoluat ca vânător, el este obișnuit să aibă un obiectiv definit – știe că trebuie să se întoarcă cu *ceva*. De aici cazurile când un bărbat este rugat

să cumpere lapte, pâine și ouă când vine de la serviciu, iar el apare acasă cu sardine și bezele. A uitat ce i-a cerut ea să aducă și s-a întors în schimb cu câteva „chilipiruri“ – varianta lui de vânat rapid.

Dacă nicio altă metodă nu funcționează, o femeie ar trebui să îi scrie partenerului o listă și să îl roage să cumpere online de la unul dintre supermarketurile care fac livrări la domiciliu. Această sarcină îi conferă lui un obiectiv practic, un orar și un scop de îndeplinit – toate făcând apel la modul în care este structurat creierul lui – scăpându-vă totodată pe amândoi de stres.



Chiar și folosind aceste strategii, majoritatea bărbaților nu reușesc să se concentreze la cumpărături pentru mai mult de aproximativ 30 de minute. În cazul cumpărăturilor de Crăciun, intervalul se reduce probabil la doar 20 de minute. Dacă insistați să-l luați cu voi când faceți cumpărăturile pentru Crăciun, alegeți un supermarket care să aibă în apropiere un magazin mare de unelte și scule astfel încât, în cel mai rău caz, să se poată întoarce acasă după ce a probat ultimul tip de fierăstrău electric dublu Black & Decker, care îi permite să secționeze găuri minuscule perfect rotunde într-un plafon de plastic fără să aibă nevoie de o scară, în cazul în care s-ari vreodată ocazia să aibă nevoie de așa ceva.

Stabilirea bugetului pentru Crăciun

Certurile legate de bani și cheltuielile în exces reprezintă unul dintre cele mai mari motive de dispută între cupluri – mai ales în perioada Crăciunului și de Anul Nou.

.....

*Cam tot ce puteți face este să visați la un Crăciun
îmbelșugat, întrucât s-ar părea că majoritatea dintre
noi rămânem pe sponci după ce acesta a trecut.*

.....

Dacă aveți invitați, studiile arată că sunteți înclinați să cheltuiți mai mulți bani dacă cel care primește cadoul îl deschide în prezența voastră. Să nu vă tenteze să cheltuiți mai mult decât vă permiteți. Sfatul se adresează în special bărbaților, deoarece s-a demonstrat că bărbații cheltuiesc mai mulți bani pe cadouri decât femeile.

În anul 2002, organizația de facilitare a împrumuturilor The Family Welfare Association a publicat un raport intitulat „Extincția Avarului: costul Crăciunului“ în care se arăta că o familie cu un venit mediu cheltuiește 564 de lire pe mâncare, băutură, decorațiuni și așa mai departe numai în ziua de Crăciun. În mod surprinzător, cifra respectivă nu includea cadourile.

.....

*Țineți în frâu cheltuielile, dacă vreți ca atmosfera
de sărbătoare să țină până după Anul Nou.*

.....

Conform unui studiu întreprins de Somerfield, suma medie pe care o cheltuiește o singură persoană pe mâncarea de Crăciun este de 142 de lire. Adăugați încă 85 de lire pentru alcool și s-ar putea să ajungeți la concluzia că este mai ieftin să iei masa la restaurant de Crăciun.

.....
*Ah, vremurile bune de altădată, când
oamenii încetau să mai cumpere pentru
Crăciun când li se terminau banii.*
.....

Cea mai bună și unica soluție prin care puteți fi siguri că nu vă veți confrunța cu griji financiare în ianuarie este să respectați un buget. Procedați la fel și când vine vorba de cadouri, nu doar de mâncare.

.....
*„Crăciunul este atunci când copiii îi spun Moșului
ce-și doresc și adulții plătesc pentru asta. Deficitele
sunt atunci când adulții îi spun guvernului ce-și
doresc și copiii lor plătesc pentru asta.”*

RICHARD LAMM
.....

De ce sunt atât de neîndemânatici bărbații când vine vorba de împachetat cadouri?

Pentru majoritatea bărbaților, împachetatul cadourilor este un exercițiu inutil. Cadoul rămâne cadou și dacă este legat cu o fundă, și dacă nu. Pentru ei, n-are niciun rost să învești ceva în hârtie în condițiile în care tot o vei rupe după aceea. Unei femei îi place să vadă că cel care oferă a investit atenție și grijă în împachetarea cadoului. În mintea ei, dacă un cadou a fost împachetat cu mare atenție, atunci cel care i-l dăruiește dă dovadă de iubire și afecțiune.

.....

*Cine își închipuie că bărbații sunt egali femeilor
nu a văzut niciodată un bărbat încercând
să împacheteze un cadou de Crăciun.*

.....

Există însă o explicație științifică pentru atitudinea refractară a bărbaților față de împachetatul cadourilor. Ochii bărbaților și ai femeilor sunt construiți diferit. Bărbații suferă de o tensiune oculară mai puternică decât femeile, pentru că ochii lor sunt programați pentru vizualizarea distanțelor lungi, astfel că sunt nevoiți să se obișnuiască în permanență cu focalizarea obiectelor apropiate, cum ar fi împachetatul unui cadou sau cititul unui ziar. Ochii femeii sunt mai potriviți pentru activități de proximitate, ceea ce îi permite să se concentreze o perioadă mai îndelungată asupra detaliilor. Mai mult decât atât, creierul ei este programat pentru