「すなわち愛情というものはそのためにかけた時間に換算される。時間をかけて選んだり調べたり作ったりという手間、その手間に見合ったものを自分も返されることを期待する」

（海野つなみ「逃げるは恥でも役に立つ」第14話より）

バレンタインデーは昔から、男女の愛の行事である。日本は例によって特殊で、女性が男性に、チョコレートを贈る日とされている。ドイツなど欧米では、男性が、奥さんや交際している女性に花などの贈り物をする。最近では、女性も旦那さんや交際している男性に贈り物をすることも多い。

少なくともドイツでは、シングルの人にとってバレンタインデーは昨日と変わらないただの1日に過ぎない。しかし日本のバレンタインデーは、男にとって、「チョコレートをいくつもらえるか」という超客観的基準により自己評価の変更を余儀なくされる恐るべき1日となる。問題は、ほとんどの男にとって、自己評価を下方修正せざるをえないことである。

なぜなら、チョコレートをもらえない男は、本当にもらえないからである。

人間同士のネットワークは複雑系の枠組みにあるが、それゆえにスケールフリー、べき乗則に従う性質を持つ。つまり、男は、チョコをたくさんもらえる少数の男と、全然もらえないたくさんの男に分かれるのである。このべき乗則というのは、自然界を貫く世界の真理であり、変えることはできない。なので、チョコレートをもらえないことがストレスなら、そのストレスの元を断とうとする能動的コーピングよりも、ストレスをよりやすらかな気持ちで受け入れようとする受湯的コーピングの方が役に立つのだ。

だが実は、受動的コーピングも実は難しい。チョコが欲しいなら買えばいい。が、もちろん欲しいのはチョコではなく、それに付随する個人的文脈である。女の子が、自分のことを思って、何かを用意してくれた、という事実が男の自尊心を高めるのである。自尊心が削られたのを、肯定的にとらえるのは至難の業である。

じゃあ海外へ逃げればいいじゃん……

……となりそうだが、少し待とう。そもそも、女性からチョコレートをもらうことは、本当に無理なことなんだろうか。受動的コーピングが上手くいかない場合、往々にしてスキーマ（一般的認知。車、エビフライ、学園生活、セレブ、こういった言葉について、具体的ではないけど一般化された知識・印象が浮かぶでしょ？それのこと）の歪みが存在する。この歪みを是正することにより、受動的コーピングが上手くいくのみならず、能動的コーピングまで可能になることもある。

例えば、「バレンタインデー」とは、どういう日のことだろうか。

「女性が意中の男性にチョコレートを贈る日」

もしそう答える男性がいたら、それはスキーマの歪みである。