

"Vogliamo democratizzare la tecnologia"

Trend: il cappotto militare

Il ritorno del velluto a coste

Milano Moda Uomo, la sciarpa Armani-ca

La ciabatta trionfa: non fa differenze

È il «Blue Monday», il giorno più triste dell'anno

Fra matematica e gioco sottolinea le difficoltà del rientro dopo le vacanze per motivi meteorologici e psicologici



Frank Rumpenhorst/picture-alliance/dpa/AP Images



RAFFAELLA SILIPO

Publicato il 15/01/2017
Ultima modifica il 16/01/2017 alle ore 08:51

Questione di luce? Di ripresa dopo le vacanze natalizie? **Di quella sfilza di buoni propositi che si sa non riusciremo mai a rispettare?** Forse un po' di tutto questo, fatto sta che oggi è il «lunedì più nero dell'anno»: il «Blue Monday», come la canzone dei New Order, il giorno più triste nell'arco dei 12 mesi e che si celebra il terzo lunedì di gennaio. A calcolare la data del «fatidico lunedì» è stato quasi per scherzo, nei primi anni 2000, Cliff Arnall, uno psicologo dell'Università di Cardiff, che tramite una complicata equazione (che prende in considerazione alcune variabili come il meteo, i sensi di colpa per i soldi spesi per i regali di Natale, il calo di motivazione dopo le Feste e la crescente necessità di darsi da fare) ha calcolato che questo è proprio il giorno più «nero» dell'anno. A patire di più è la generazione dei Millennials, dice uno studio della Deakin University: «Hanno più sogni - dice il professor Michael Leitner - e lo scontro con la realtà è più duro».

La tristezza deriverebbe dalla combinazione di più fattori: si è stufi dell'inverno, si iniziano a sentire le conseguenze delle spese effettuate a Natale sul portafogli e si percepisce maggiormente la stanchezza del rientro al lavoro dopo le vacanze. **Nulla di seriamente scientifico, naturalmente.** «Ma non è forse vero che a gennaio abbiamo tutti l'impressione di trascinarci al lavorare ogni singolo lunedì?» sottolinea Paula Jarzabkowski, professoressa di Management presso la Cass Business School di Londra.

Nei confronti della tristezza, psicologi e psichiatri consigliano di adottare una diversa ottica, mirata a valorizzare il singolo momento, ricordando però allo

stesso tempo che anche la malinconia è un'emozione tutto sommato da «rivalutare». A sottolinearlo è il presidente della Società italiana di psichiatria, Claudio Mencacci: «Anche la tristezza è un'emozione, dunque viviamola come tale e questa giornata, in un certo senso, la rivaluta». Infatti, spiega, «è giusto accogliere in noi un arcobaleno di emozioni, incluse quelle negative, perchè così potremo dare un corretto valore a tutte le altre. Il Blue Monday potrebbe rappresentare anche un utile invito alla riflessione».

E poi ci sono i suggerimenti pratici: Per Paola Vinciguerra, presidente dell'Associazione europea disturbi da attacchi di panico (Eurodap) «è una buona idea ritagliarsi del tempo da dedicare all'attività fisica. Fare sport, infatti, stimola la produzione di endorfine che contribuiscono al benessere psicofisico; seguire un'alimentazione sana che ci permetta di avere la giusta energia; essere flessibili e scegliere degli obiettivi, non utopistici, da raggiungere; concedersi delle piccole ricompense, dopo un'intensa giornata di lavoro; cercare di vivere il momento assaporandone ogni attimo. E soprattutto trascorrere momenti con amici e famiglia. Buttiamo giù la maschera e comunichiamo disagi e delusioni, smettendo di far finta di essere vincenti. Abbiamo bisogno di rapporti veri». La British Dietetic Association da parte sua suggerisce di farsi una grande abbuffata per superare la depressione: «Mangiare può aiutare la gente a superare il giorno più triste dell'anno solo se non avvengono eccessi – riferisce Alison Clark della BDA – evitate caffeina e snack energetici e prendete solo cibi nutrienti per portare un po' di gioia nel Blue Monday».

Per il giorno più felice dell'anno, invece, bisogna aspettare giugno. Gli stessi analisti hanno calcolato che l'«Happiest Day» cade intorno al solstizio d'estate, fra il 21 e il 24 di giugno. Coraggio, anche quest'anno arriverà.



Alcuni diritti riservati.