



Giovedì 19 gennaio 2017

INFORMAZIONI

Finanza

Intrattenimento

Scienza

Sportivo

Esteri

Salute

Nazionale

AZIENDALE

Contatti

NOTIZIA | INTRATTENIMENTO

## Blue Monday, il giorno più triste dell'anno: ecco il perché

Giuda Pantalone

Mer, Gennaio 18, 2017



Articolo

Commenti



Ma davvero ci sono ragioni matematiche per definire il **terzo lunedì di gennaio**, la peggiore data in calendario? Semmai è bene riconoscerla e ammetterla, vivendola per quello che è, senza drammatizzare ma prendendola come un invito a guardarsi dentro e scoprire magari che siamo esseri con tanto di sentimenti e appunto **emozioni**.

Come ogni anno, infatti, anche nel 2017 il **terzo lunedì del mese di gennaio** è considerato il **lunedì più triste dell'anno**.

Lo psicologo ha spiegato il perché di questa deprimente giornata mettendo insieme alcune variabili: le condizioni meteo sfavorevoli del periodo, le poche ore di luce, i festeggiamenti delle feste passati, i sensi di colpa per aver speso troppo durante le **vacanze** (o mangiato troppo) e il lavoro ricominciato con i ritmi frenetici. Secondo il presidente della Società italiana di psichiatria, **Claudio Mencacci** "la **tristezza è un'emozione**, dunque viviamola come tale e questa giornata, in un certo senso, la rivaluta". La stessa **università di Cardiff** avrebbe preso le distanze da Arnall, che all'epoca lavorava come **tutor** per gli studenti. In **Gran Bretagna**, questa giornata influisce molto sulle persone, basti pensare che proprio nel 'Blue Monday' si registra un aumento del numero di assenze a lavoro. E infine, conclude la psicoterapeuta, "cerchiamo di trascorrere momenti con amici e famiglia". Buttiamo giù la maschera e comunichiamo disagi e delusioni, smettendo di far finta di essere vincenti.

Esistono calcoli matematici a conferma dell'esistenza del **Blu Monday**. Addirittura secondo alcuni questo sarebbe il **Blue Monday** più triste di sempre a causa di numerosi fattori: la Brexit, l'avvento di Donald Trump e la morte di numerose celebrità. "Abbiamo bisogno di rapporti veri", conclude la Vinciguerra.

Ad ogni modo, state tranquilli: il mondo della comunicazione non poteva non inventare anche un "**Happiest Day**", un **giorno più felice dell'anno** con cui bilanciare la fatica odierna: l'appuntamento, per chi vuole festeggiarlo, è attorno al solstizio d'estate, fra il 21 e il 24 di giugno. Il **Blue Monday** ha una **storia relativamente breve**: è stato, infatti, **Cliff Arnall**, studioso dell'**Università di Cardiff** nel Regno Unito ad **eleggerlo a giornata da dimenticare** a prescindere 17 anni fa, nel 2000.