

L'odiato 'Blue Monday' è oggi, il giorno più triste dell'anno fa discutere



La ricorrenza basata su uno pseudo calcolo matematico, in realtà nata come operazione pubblicitaria, è un'occasione per riflettere. Gli esperti suggeriscono: l'antidoto alla tristezza sono gli amici e la famiglia. E comunque consigliano: la malinconia è da rivalutare



16 gennaio 2017

ROMA - E' ormai noto come 'Blue Monday' e cade, inesorabilmente (anche per chi ormai non ci crede), il terzo lunedì di gennaio: è considerato il giorno più triste di tutto l'anno, e si celebra proprio oggi. La scienza, in realtà, c'entra poco o nulla. Perché la ricorrenza, nata con uno pseudo calcolo matematico e frutto in realtà di un'operazione pubblicitaria, negli anni ha preso piede anche grazie a vari studi che hanno preso in considerazione le ragioni che porterebbero al picco della tristezza proprio in questa giornata. In occasione del 'faticoso' lunedì, psicologi e psichiatri invitano a guardare le cose da una diversa prospettiva, anche per valorizzare un sentimento come quello della malinconia, non solo e sempre negativo. Insomma, un'occasione per attraversare anche stati d'animo 'contrari'. Oltre al meteo, a rendere questo il giorno più triste dell'anno inciderebbero anche le spese accumulate durante il precedente periodo natalizio, la mancanza di soldi in attesa del prossimo stipendio, la presa di coscienza dei propositi per l'anno nuovo. Ma anche la tristezza è un'emozione da vivere e, in qualche modo da rivalutare. A sottolinearlo è il presidente della Società italiana di psichiatria, **Claudio Mencacci**, che pur rilevando la difficoltà a verificare che questo risulti effettivamente il giorno più triste, invita comunque a 'leggere' la ricorrenza in modo diverso e un po' controcorrente: "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 *blue*, o tristi, perché così potremo dare un corretto valore a tutte le altre. Insomma, la giornata del Blue Monday potrebbe rappresentare anche un utile invito alla riflessione".

Cosa ben differente, precisa però, "è parlare di depressione, che è una vera patologia per la cui cura si fa ancora troppo poco. Di depressione bisogna parlare di più, mettendo in campo misure mirate". Quanto al Blue Monday, ad essere invece convinto di tale ricorrenza è ovviamente il suo 'ideatore': a calcolare la data con esattezza, nei primi anni 2000, è stato **Cliff Arnall**, uno psicologo dell'Università di Cardiff, che tramite una complicata equazione (che in teoria prendeva in considerazione alcune variabili come il meteo, i sensi di colpa per i soldi spesi a Natale, il calo di motivazione dopo le Feste e la crescente necessità di darsi da fare) ha così calcolato che si tratta del giorno più 'nero' dell'anno. E in Gran Bretagna, ad esempio, il tema viene preso sul serio, tanto che si calcola che proprio in questa giornata aumenti il numero di assenze dal lavoro.

$$\frac{[W + (D-d)] \times T^Q}{M \times N_A}$$

W = weather d = debt T = time since Christmas

Q = time since failing our New Year's resolutions

M = low motivational levels N_A = low motivational levels

La 'formula' del Blue Monday

Condividi

Una teoria che però negli anni ha trovato parecchi detrattori sulla sua strada, a cominciare dal movimento 'stop blue monday' che l'ha definita anti-scientifica. In effetti, gli stessi matematici dell'ateneo di Cardiff avevano preso le distanze nel 2006 dall'equazione della tristezza considerata, secondo il *Guardian*, inaffidabile.

Eppure, gli esperti sostengono che quest'anno il Blue Monday potrebbe essere il peggiore di sempre. Perché? Sul terzo lunedì del 2017 gravano infatti le nubi di un anno oscurato dall'ansia scatenata dagli ultimi eventi mondiali, dalla Brexit in Gran Bretagna all'elezione di Donald Trump negli Usa, e chiuso con una serie di lutti 'inattesi' di star come George Michael e Carrie Fisher.

"Oggi - sottolinea la psicoterapeuta **Paola Vinciguerra**, presidente dell'Associazione europea disturbi da attacchi di panico (Eurodap) - si vive un tale stato di stress che la preoccupazione è imminente: invade qualsiasi area".

Dall'esperta, dunque, alcuni consigli per non lasciarsi trasportare dalla tristezza del 'Blue Monday': 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 infine, conclude la psicoterapeuta, "cerchiamo di trascorrere momenti con amici e famiglia. La regola? Buttiamo giù la maschera e comunichiamo disagi e delusioni, smettendo di far finta di essere vincenti. Abbiamo bisogno di rapporti veri".

[Mi piace](#) Piace a 3,1 mln persone. [Iscriviti](#) per vedere cosa piace ai tuoi amici.

Divisione Stampa Nazionale — Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - P.Iva 00906801006 — Società soggetta all'attività di direzione e coordinamento di CIR SpA