

# Blue monday

Welkom op de meest deprimerende dag van 2022! Althans, dat denk ik. Het zou ook pas volgende week kunnen zijn. Volgens de ene bron valt hij op de 3e maandag van januari, volgens de andere op de maandag van de laatste volle week van januari. Maar laten we het er op houden dat het vandaag is, dan hebben we dat ook weer gehad.

De Britse psycholoog Chris Arnall, verbonden aan de universiteit van Cardiff, kwam in 2005 met een formule op de proppen waaruit zou blijken dat uitgerekend deze dag D-day is zich depressief, treurig of weemoedig te voelen. En die ging als volgt:

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

- W = weather/weer
- D = monthly salary/maandloon
- d = debt/schulden
- T = time since Christmas/tijd sinds Kerst
- Q = time since the failure of new year's resolutions/tijd sinds die goede voornemens in rook opgingen
- M = low motivational levels/lage motivatie
- N<sub>a</sub> = the feeling of a need to take action/het gevoel actie te moeten ondernemen

Ingewikkeld en euh... heel erg vaag? Want welke eenheden gebruik je? Wat is "weer"? En hoe voer je dat in op je rekenmachine? □



Even terug naar het begin. *Blue monday*. "I'm feeling blue" laat zich vertalen als "Ik ben neerslachtig, voel me depri". In de zeilscheepvaart stond de kleur blauw symbool voor rouw. Als een schip zijn kapitein of een officier was verloren, schilderde de bemanning het schip blauw en werd een blauwe vlag gehesen.

*Blue monday* wordt ook *black monday* genoemd. Maar dat is een beetje verwarrend, want op 19/10/1987 was er al een andere black monday, namelijk de 1e beurscrash na de 2e Wereldoorlog. Laten we het dus toch maar op blauw houden.

Opgelet. *Blauwe maandag* (vandaag dus) heeft niets te maken met de uitdrukking "op een blauwe maandag". Waarmee vaak wordt bedoeld dat iets voor een korte tijd gebeurde. Het zou correcter zijn de uitdrukking te noteren als "op een blauwemaandag". Dan is het meteen duidelijk dat het over blauwe manen gaat; een verschijnsel dat maar eens om de 2.5 jaar optreedt.

Nu we toch verzeild zijn geraakt bij weetjes-die-niemand-zal-onthouden: George Gershwin schreef al in 1922 de opera *Blue Monday*. Hierin wordt een lied gezongen met de titel "Blue Monday blues". Het gaat over de dag waarop alles misgaat en

mensen sterven. Misschien haalde Chris Arnall hier wel de mosterd?



Nu we toch terug bij Chris Arnall zijn; ook zonder wetenschappelijke studies weet ik dat:

- de dagen in januari nog steeds donker, kort, nat en/of koud zijn
- sommige goede voornemens al lang in de vergeetput liggen of zelfs nooit verder dan een vaag idee zijn geraakt
- de betaaldag van het volgende loon nog ver weg is (en verrek, de winkels liggen vol solden!)
- net zoals de eerstvolgende vakantie
- de eerste werkdag van de week niet altijd de gemakkelijkste is

Journalisten zullen je vandaag vertellen dat *blue monday* een PR-stunt is. En dat Chris Arnall zich voor de kar van Sky Travel liet spannen. Deze vliegtuigmaatschappij had namelijk bedacht dat mensen sneller een reisje zouden boeken op de meest depressieve dag van het jaar. En aangezien  $1 + 1 = 2$ , was *blue monday* geboren.



Deze post is niet alleen bedoeld als weetje. Het is een oproep om vandaag (en alle andere dagen) iets liefs voor jezelf te doen. Neem dat boek vast, kook eens een dagje niet, zet je smartphone af, stop op tijd met werken. Je kent ze wel; die dingen die je al heel lang wilt doen, maar steeds vooruit blijft schuiven omdat andere zaken belangrijker lijken. Vergeet nooit dat je eigen mentale gezondheid topprioriteit heeft!

P.S. Boek gerust een reisje. Al zou Chris Arnall ook ergens een formule hebben die bewijst dat een weekendje weg het leukst is als je niet gaat...