

Betreft: Blue Monday? Wat kan ik er mee?
Door: Annalies Otten Hagen
Datum: 21 Januari 2019



Blue Monday blijkt een dag waar je doorheen geslept moet worden, vooral met short-time positieve feed zoals chocola en kikke quotes. Blue Monday blijkt ook een dag waarop aandacht wordt gevraagd voor de ernst van de stemmingsdips.

Ik zie en ervaar genoeg somberheid om te weten dat somberheid bestaat. Somberheid is niet slechts een optie, iets waar je zelf voor kiest. Ik heb er wel moeite mee hoe de term 'depressiviteit' toenemend straattaal wordt. 'Ik ben depressief'; het degradeert je tot een wezen dat 24/7 een zelfde stemming heeft, terwijl het kenmerk van wat leeft is, dat alles wisselt, steeds weer.

Iets wordt pas een probleem als er het er niet mag zijn. Dat geldt eerst voor 'somberheid' en vervolgens voor het labeltje dat je er op plakt, 'depressiviteit'. Al heb ik respect voor de positieve intentie, ik heb ook moeite met deze dag. Een dag als vandaag bevestigt ongewild deze cirkel van ontkenning. Helemaal als er aandacht voor de realiteit van 'depressies' wordt gevraagd op een dag dat blijktbaar, tot 2018, de meeste suicides op deze dag plaats vonden.

Plezier en pijn
Vreugde en verdriet
Lof en schuld
Winst en verlies
...het komt en gaat als de wind...
...vrede vinden, betekent rusten in het midden...

Boeddha

Als Blue Monday bijdraagt tot meer besef van de gewooneheid van je somber kunnen en mogen voelen, dan kan ik deze dag positief waarderen. Mijn twijfel hierover zorgt vandaag voor wat somberheid. Alleen al het permanente karakter van deze thema-dag - de 3-de maandag in januari blijft de meest kansloze van het jaar. Immers, alle positieve talk van vandaag ten spijt, de eerstvolgende Blue Monday staat genoteerd op 20-01 -2020. Gelukkig komt gelijktijd een relativerende her-innering op; ook dit gaat dus voorbij.

Wat meer 'vrede vinden' gewenst? Welkom bij Mhooj.

Extra: Pracht- aanbod "Leef-Lev" - 1 maand 4 sessies -, voor mensen 15 -35 jaar.