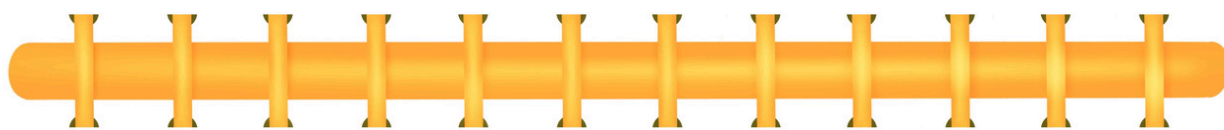


NOSTALGIA CANAGLIA

Un' àncora emotiva al passato



UN TEMA PER TUTT*

Valentina Moro psicologa psicoterapeuta Iserdip

L'uomo mortale non ha che questo di immortale, il ricordo che porta e il ricordo che lascia. (C. Pavese)

Cos'è la nostalgia: definizione, origine e caratteristiche

La nostalgia viene definita come “uno stato d'animo corrispondente al desiderio pungente o al rimpianto malinconico di ciò che è trascorso o lontano”.

Il termine nostalgia deriva dal greco nostos, che significa “ritorno” e algos, “dolore”. Nasce in ambito medico, come il nome di una malattia; fece infatti la sua comparsa all'interno del trattato la “dissertatio medica de nostalgia”, con cui il medico svizzero Johannes Hofer descrisse “la tristezza ingenerata dall'ardente brama di tornare in patria”, ovvero l'insieme dei sintomi psicosomatici manifestati dai giovani soldati svizzeri arruolati in eserciti stranieri, lontani dalle loro valli native.

Il suo neologismo si differenzia dal “mal du pays” francese o dal tedesco “heimweh” che significano entrambi “mal di patria” ma non fanno menzione del “ritorno”. La nostalgia è sempre riferita ad un “luogo” da cui si è lontani, al posto a cui si appartiene ma da cui ci si sente sradicati, il riferimento ad un moto a luogo inesaudibile. Il problema è proprio un ritorno impossibile ma allo stesso tempo desiderato. (“vita segreta delle emozioni I. Gaspari)

Sebbene il termine sia stato coniato alla fine del 600, troviamo tracce di nostalgia ben prima di Hofer. Nei versi di Dante, che nel Purgatorio (canto VIII) si riferisce ai marinai, “i navicanti” che verso sera, mentre la luce muore, ripensano al giorno in cui hanno detto addio agli amici. Nell'Odissea di Omero che mostra l'uomo che

affrontò un viaggio di ritorno lungo dieci anni, Ulisse, in preda alla nostalgia di casa e della sua famiglia.

Nel tempo si smussa la concezione patologica della nostalgia e si amplia il significato non più riferito solo a 'casa', ma ad una distanza che implica una lontananza nel tempo.

Werman (1977) ha descritto la nostalgia come "un'esperienza affettiva-cognitiva sentita in modo ambivalente. I suoi aspetti cognitivi consistono tipicamente nel ricordo di un luogo particolare in un dato momento [...]. Gli affetti associati a questi ricordi sono caratteristicamente descritti come agrodolci, indicando un piacere malinconico, una gioia che si tinge di tristezza".

La nostalgia potrebbe dunque essere un'esperienza riconducibile all'ambivalenza affettiva, ovvero un'esperienza simultanea di stati affettivi di valore opposto.

È gioia con sfumature di tristezza, presenta sia aspetti piacevoli che spiacevoli (Leunissen J.M., 2023).

Si tratta di un'emozione complessa in cui convivono più sensazioni: la tristezza si intreccia con la dolcezza del ricordo, l'appagamento per quello che si è vissuto abbraccia il rimpianto per un tempo trascorso che non tornerà.

Attraverso la sua sfumata complessità, questa emozione diventa uno specchio del nostro legame emotivo con il

passato e delle radici che rendono solida la nostra identità.

Perchè siamo nostalgici? La funzione psicologica della nostalgia

Tutte le emozioni hanno un funzione adattiva e una loro utilità evolutiva. La nostalgia ci parla del nostro desiderio di continuità, di appartenenza e di significato.

La letteratura indica che la nostalgia contribuisce al benessere psicologico aumentando l'autostima, rafforzando il senso di continuità personale e sostenendo la resilienza nei momenti di difficoltà (Layous & Kurtz, 2023).

Può essere interpretata come una risposta profondamente radicata nella condizione della natura umana, la nostra innata resistenza al cambiamento.

L'uomo è, per sua natura, un essere abitudinario, tendenzialmente timoroso di ciò che è nuovo e sconosciuto. Nelle fasi di transizione della vita in cui ci sentiamo spaesati o sradicati, il ricordo del passato può offrire un ancoraggio emotivo, un filo conduttore tra ciò che eravamo e ciò che siamo diventati, aiutando a mantenerci coerenti con la nostra identità.

Routledge e colleghi in una serie di studi hanno analizzato come la nostalgia possa sostenere e rinforzare l'attribuzione di senso alla vita.

Già in studi precedenti, si era visto che in risposta a stimoli che aumentavano la consapevolezza

dell'inevitabilità della morte, le persone che avevano una maggiore tendenza di tratto a sperimentare nostalgia riferivano una maggiore percezione di significato della vita e avevano meno pensieri di morte, rispetto a partecipanti con una minore propensione a essere nostalgici (Routledge, Arndt, Sedikides, & Wildschut, 2008).

La rievocazione di esperienze positive del passato creerebbe un senso di continuità e di significato che riduce l'angoscia legata alla temporaneità della vita.

La nostalgia risponde anche ad uno dei bisogni fondamentali dell'essere umano: sentirsi parte di una coppia, di un gruppo o di una comunità. In contesti familiari e comunitari, la nostalgia per eventi o esperienze condivise può incoraggiare la nascita di relazioni tra persone e rinforzare i legami culturali, costruendo un ambiente confortevole e solidale. Parlare dei propri ricordi ad altri favorisce la connessione e riduce il senso di isolamento.

Inoltre il contesto storico attuale, caratterizzato da costanti e rapidi cambiamenti, può generare un senso di smarrimento e perdita di controllo. Dunque la nostalgia può fungere anche da meccanismo di difesa contro l'ansia e l'incertezza del presente. Rifugiarsi nel ricordo di un passato, spesso idealizzato, in cui le cose sembravano meno complesse, della serie "si stava meglio quando si stava peggio", può offrire una sorta di conforto.

Il pensiero del passato può diventare pervasivo, intrusivo e fonte di dolore, andando ad interferire con la capacità

di vivere pienamente il presente e di progettare il futuro. In alcuni casi si associa a ansia, depressione, ritiro sociale e senso di disconnessione.

Secondo la letteratura clinica, la nostalgia è da considerarsi problematica quando: la persona rimane bloccata nei ricordi senza riuscire a sintonizzarsi con il piacere nelle esperienze attuali. il passato viene idealizzato al punto da rendere intollerabili i cambiamenti e le perdite. la nostalgia invalida la quotidianità, ostacolando lavoro, relazioni, decisioni o cura di sé. In questi casi è importante riconoscere questi segnali per poter recuperare la nostalgia da fonte di sofferenza a risorsa emotiva.

