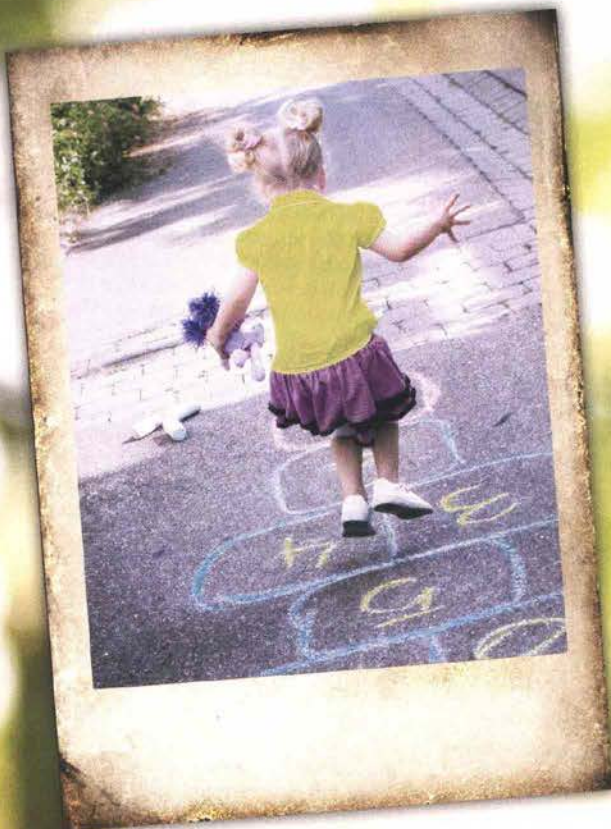




Comportamento



SORPRESA: LA NOSTALGIA CI RENDE OTTIMISTI

Ricordare il passato e l'infanzia ci fa un gran bene: attiva un meccanismo di liberazione che permette di superare traumi e ricordi sgradevoli. Inoltre ci spinge a vedere il futuro in modo più positivo: i ricordi stimolano l'autostima e promuovono il nostro benessere *di Andrea Porta*

■ 26



DOLCE E AMARA Se da una parte la nostalgia ci fa risperimentare la sensazione piacevole di un momento passato, dall'altra attiva il retrogusto amaro della consapevolezza che quel tempo è ormai concluso.

E capitato a tutti almeno una volta nella vita: state ascoltando una canzone che era nelle hit l'estate dei vostri quindici anni e che non avete più ascoltato da allora, sentite le note del ritornello e vi prende un tuffo al cuore. In un attimo vi tornano alla mente le corse sulla spiaggia e i primi amori. Più ascoltate quella musica, più vi prende un'emozione dolce e amara insieme e al ricordo piacevole di quegli anni passati si mischia una incredibile nostalgia. Il fenomeno è quello della memoria episodica e sono spesso alcuni stimoli sensoriali, come quelli uditivi, a evocarla: «Un brano musicale riporta alla mente ricordi specifici e connessi con determinate emozioni», scrive Laura Casetta, psicologa e psicoterapeuta. «I ricordi evocati dalla musica sono legati soprattutto alle relazioni sociali e coinvolgono più comunemente eventi della giovinezza. Di conseguenza la nostalgia è il tipo di risposta emotiva più comune».

Significa "dolore del ritorno"

Del resto la stessa parola "nostalgia" deriva dal greco *nostos*, che indica il ritorno a casa, e *algos*, "dolore": in pratica indica il "dolore del ritorno", cioè della rievocazione della memoria. «Se da una parte essa ci fa risperimentare la sensazione piacevole di un momento passato», spiega Chiara Manfredi, psicoterapeuta e docente all'Istituto studi cognitivi di Milano, «contemporaneamente attiva il retrogusto più amaro della consapevolezza che quel tempo è ormai concluso». Un esempio emblematico di questo fenomeno è quello citato nella *Recherche* di Proust: assaporando una *madeleine* (un tipo di biscotto) inzuppata nel tè, il narratore ritorna con nostalgia ai ricordi della sua infanzia. «È quindi un'emozione complessa che unisce gioia e dolore, passato e presente e, così facendo, favorisce un senso di unità», prosegue Manfredi. Così la nostalgia che proviamo di fronte a un ricordo del passato ci aiuta ad annodare i fili della nostra vita,



mostrandoci che, anche se siamo persone adulte, possiamo sempre riconoscerci nel bambino che siamo stati e che in qualche misura saremo per sempre. «Dal punto di vista cognitivo, nella nostalgia sono presenti pensieri positivi verso quel passato e confronti con il presente», aggiunge Francesco Aquilar, psicoterapeuta e coautore di *Condividere i ricordi* (Franco Angeli) assieme a Maria Pia Pugliese. «Il ricordo nostalgico è denso di significati e diventa positivo se essi sono utilizzati per migliorare il presente».

La nostalgia può curare

Il punto è fare in modo che la nostalgia non sia semplice rimpianto malinconico ma si trasformi in opportunità per migliorare il presente e guardare al futuro con fiducia. Può essere un valido strumento terapeutico, se interpretata nel modo corretto. «Per esempio», aggiunge Pugliese, «ricordare quando, da piccoli, la mamma ci preparava qualcosa di caldo quando stavamo male, può darci una sensazione di nostalgia positiva che aumenta in noi il senso di amabilità».

Un concetto sottolineato

TORNAR BAMBINI

La nostalgia ci mostra che anche se siamo adulti possiamo riconoscerci nel bambino che siamo stati.



anche da Constantine Sedikides dell'Università di Southampton (Regno Unito): «Le persone nostalgiche sono più forti, perché

capaci di rimettere insieme i pezzi del passato e fare della vita un percorso compatto», ha spiegato. Sedikides, direttore del Centro di ricerca sull'identità personale, in uno studio di una decina di anni fa aveva analizzato gli effetti della nostalgia su un gruppo di volontari: «Essa ha un effetto terapeutico sulla salute mentale», spiegava la studiosa, «ed è fonte di positività». Ricordare e magari anche rimpiangere attiverebbe un meccanismo di liberazione che permette di superare traumi e ricordi sgradevoli.

A conclusioni analoghe è giunto uno studio pubblicato dal *Personality and social psychology bulletin* e condotto da Tim Wildschut e colleghi della stessa università: «I risultati mostrano come la nostalgia ci spinga a vedere il futuro in modo più positivo e ottimista:

ricordi stimolano l'autostima e promuovono il nostro benessere», spiega lo studioso. Molte ricerche hanno mostrato come la nostalgia ci faccia sentire meno soli, stimolando una percezione di supporto sociale e di solidarietà da parte degli altri: «Ci riporta in un momento in cui ci è capitato qualcosa di buono», aggiunge Manfredi, «il che implica l'idea di essere capaci di creare cose positive e di esserne meritevoli». Certo, però, crogiolarsi nel ricordo di un passato idealizzato non fa bene: è il lato oscuro e dannoso della no-

Comportamento

Di quali periodi della vita siamo più nostalgici?

✓ Nelle sedute di psicoterapia le persone tendono a rievocare con maggiore nostalgia le esperienze importanti della vita: **l'infanzia, l'adolescenza o i momenti in cui si è raggiunto un obiettivo come la fine del liceo, il primo amore, la prima vacanza, la nascita di un figlio.** Ovviamente la nostalgia è la rielaborazione di un fatto, pertanto si può essere nostalgici anche di episodi dolorosi: «Possiamo provare nostalgia degli ultimi momenti passati di fianco a un genitore molto malato», dice Chiara Manfredi. «Benché viverli sia stato emotivamente dilaniante, hanno rappresentato anche gli ultimi istanti di vicinanza con questa persona. Riletta anni dopo, portano con sé anche la consapevolezza del dolore».



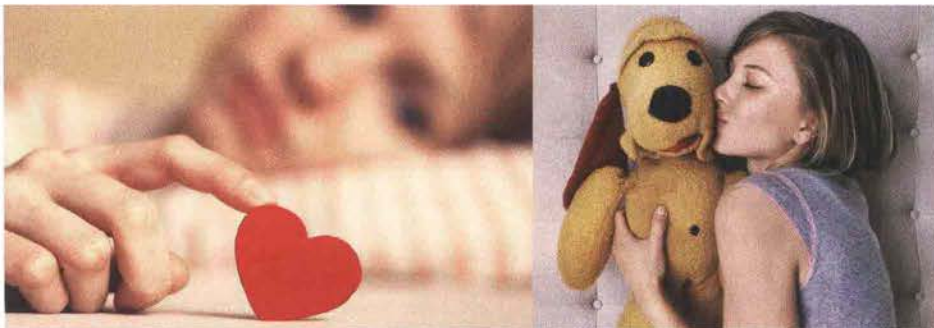
PSICOTERAPIA Nelle sedute le persone tendono a rievocare con maggiore nostalgia le esperienze importanti della vita.

Quando stiamo male e in tempo di bilanci

✓ In quali momenti della vita siamo più nostalgici? «In due casi. Quando stiamo male e ci sentiamo soli oppure quando riviviamo qualcosa di già vissuto», spiega Maria Pia Pugliese. «Nel primo caso, la nostalgia compensa la sofferenza attuale. Nel secondo caso, svolge la funzione di prepararci al nuovo compito, forti della passata esperienza». Inoltre siamo più soggetti alla nostalgia quando gli eventi della vita ci mettono di fronte a bilanci, come per esempio alla fine della scuola o al conseguimento della laurea.



Comportamento



CE NE SONO DUE TIPI Il confine tra nostalgia buona e nostalgia cattiva sta nell'intensità, frequenza e durata dell'esperienza nostalgica. Esiste infatti un "dosaggio" adeguato anche in questo caso: un poco ci aiuta, tanta rischia di bloccarci.

stalgia: «Il confine tra nostalgia buona e nostalgia cattiva è nell'intensità, frequenza e durata dell'esperienza nostalgica», aggiunge Aquilar. «Esiste infatti un dosaggio adeguato anche di questo sentimento: un poco ci aiuta, tanta rischia di bloccarci».

Evitiamo quindi di fissarci su ciò che di bello è finito, traendo da ciò solo anticipazioni negative sul futuro:

«È quello che accade alle persone depresse, convinte che quanto di bello è capitato nel passato non possa più ripetersi», aggiunge Manfredi. Così dalla nostalgia alla rassegnazione il passo è breve. Ciò è facilitato dalla nostra tendenza a guardare il passato

con un occhio indulgente: «Stiamo attenti a non idealizzare troppo i ricordi, ma traiamone gli aspetti piacevoli per aumentare il senso dell'esperienza presente e neutralizzare la solitudine», aggiunge Maria Pia Pugliese. La funzione selettiva della memoria ci spinge infatti a eliminare gli aspetti non congruenti con il nostro stato d'animo del momento: «È un processo simile all'esperienza del lutto», prosegue Aquilar, «quando la persona non c'è più, tendiamo a ricordarne solo i lati belli allontanando dalla coscienza gli aspetti che ci hanno fatto soffrire». Così ci autocondanniamo a una vita di tristezza e rassegnazione.

Lui&lei: chi guarda di più al passato?

✓ In uno studio del 1981 gli studiosi Mihály Csikszentmihályi ed Eugene Rochberg-Halton rilevarono che **anziani e donne hanno maggiori probabilità di provare nostalgia**. «Gli anziani ricordano volentieri momenti felici e li trasformano in saggezza», spiega Chiara Manfredi. **La nostalgia si presenta in modi diversi in uomini e donne:** «Nelle seconde è più evidente la dimensione del ricordo, come nel caso di un amore importante passato. Nei maschi, i ricordi riguardano periodi di maggior forza fisica e di successi lavorativi o sentimentali», conclude Pugliese.



Il ricordo dei genitori

Gli spot pubblicitari "nostalgici" fanno vendere di più

✓ **Perché oggi vanno di moda serie tv di dieci anni fa, il design vintage e l'abbigliamento degli anni 80?**

Perché la nostalgia è un'ottima leva di marketing: lo avevano spiegato ricercatori della Arizona University (Usa) e della Erasmus University (Paesi Bassi) in uno studio del 2010 pubblicato dal *Journal of consumer research*. Dagli esperimenti condotti da Katherine E. Loveland, Dirk Smeesters e Naomi Mandel, autori dello studio, risultò

che alla base della passione per i prodotti del passato ci sono la nostalgia e il bisogno di appartenenza che questa genera: «**La preferenza per prodotti nostalgici emerge nelle situazioni sociali in cui le persone sentono il bisogno di far parte di un gruppo e di sentirsi socialmente connessi**», hanno spiegato.

Amare prodotti che ci fanno sentire parte della stessa epoca, oltre a permetterci di dividerne i vissuti no-

stalgici, ci farebbe sentire più uniti perché accomunati da esperienze simili. «Inoltre c'è spesso il rimpianto per una condizione economica di crescita», spiega Francesco Aquilar. E aggiunge: «Non a caso gli anni Ottanta sono il periodo del recente passato più rievocato con nostalgia dalla tv e dalla moda. Ripensare a un periodo economicamente florido aiuta le persone a rivivere momenti di entusiasmo ed emozioni oggi dimenticate».



La cornetta del vecchio telefono



La nuova e la vecchia Fiat 500



La televisione a valvole