

# Nostalgia del pasado:

## ¿una emoción positiva o negativa?

- ISABEL SERRANO-ROSA\*

Actualizado Sábado, 10 septiembre 2022 - 13:09

Dicen que cualquier tiempo pasado fue mejor. Pero recordar no es un refugio exclusivo de personas mayores. La nostalgia no tiene edad y puede ser una emoción positiva (en pequeñas dosis).



Recordar el pasado puede ser positivo si nos inspira. Shutterstock

La viajera de unos 20 años, sentada detrás en mi vuelo, cuenta divertida a su grupo de amigos cómo era su abuela: una señora recia y gran cocinera cuyos guisos aún recuerda. ¡Ay!, el olor, siempre activa el **sistema límbico, sede oficial de las emociones**. Todos ríen. También han sido niños hace poco.

En el aeropuerto de destino, sobre un pequeño escaparate reza la frase *The future was here* (el futuro estuvo aquí). Me asomo a mirar víctima de la curiosidad y del efecto foco (el escaparate es redondo como un gran periscopio). Dentro, objetos *vintage* del país, una radio antigua, tocadiscos, trajes de otros tiempos. Todos los países tienen su historia que contar. **Es la nostalgia una vez más.**

## UNA EMOCIÓN AGRIDULCE

La nostalgia, mezcla la tristeza y la alegría, sabor dulce y amargo a la vez. ¿Quién no ha sentido esa extraña sensación? Abre el álbum de fotos de tu mente y **rescata un recuerdo**, quizás tus días de escuela o tus pasadas vacaciones. Una sensación recorre rápidamente tu cuerpo, sube desde el estómago hacia el pecho y se instala en el esternón. Ahí está tu nostalgia. Una mezcla de ternura por el pasado, alegría por lo vivido, tristeza porque se fue y un **cierto anhelo por estar allí otra vez**.

La Real Academia define la nostalgia con dos acepciones. La primera es "la tristeza melancólica originada por una pérdida" y la otra "la pena por verse ausente de la patria o de los deudos o amigos". Ninguna de las dos es muy positiva. Esto se debe a la propia historia de la emoción. El médico suizo Johannes Hofer la describió en 1688 como la sensación que embargaba a los soldados en la guerra por la **"añoranza del hogar"**. Se asociaba a una patología que cursaba con insomnio, llanto y pena por no poder volver a su país.

## EL AUGE DE LA NOSTALGIA

Sin embargo, en 1979, de la mano del sociólogo americano Fred Davis y su libro *Anhelo del ayer: una sociología de la nostalgia* cambia su antigua valoración y se convierte en una emoción positiva asociada al **recuerdo de personas, situaciones o lugares que una vez nos hicieron felices**. De hecho, en estos tiempos convulsos donde el futuro es incierto, la nostalgia es un sentimiento en auge. ¿Por qué? ¿Cuál es su cara amable?

- **Genera seguridad.** El pasado es un lugar seguro al que volver si puedes recordar un momento difícil que lograste superar y conectar así con tu yo más fuerte. Las emociones son efímeras, de donde vienes no.
- **Favorece la identidad.** En momentos de cambios la nostalgia reconecta con aquella persona que un tiempo fuiste y que quizás ahora no puedes ver. Es mirar una foto tuya de otros tiempos y decir ¡Ese/a soy yo!
- **Da un significado a tu vida.** Favorece la comprensión del presente a través de la propia historia, con el beneficio añadido de aceptar el paso del tiempo asentándose en lo bueno sucedido no en los traumas del ayer.
- **Incrementa la autoestima.** El arrepentimiento insiste sobre lo que no pudiste hacer o no hiciste bien; evocar lo bueno vivido abre un espacio a la acción: "Si una vez fui así, puedo volver a serlo".

- **Incrementa el optimismo.** Científicos de la Universidad de Southampton (Reino Unido) pidieron a un grupo de jóvenes que recordaran su pasado. Los que evocaron recuerdos nostálgicos se sentían más felices. Ayuda a afrontar las dificultades del presente.
- **Reduce la sensación de soledad.** Conectar con lo que fuiste como individuo o lo que somos como sociedad dirige la mirada hacia los demás y crea sensación de unidad. Evita el aislamiento, pues te impulsa a llamar a amigos, a volver a ciertos lugares, etc.
- **Disminuye el dolor y el sufrimiento.** Algunos estudios demuestran que baja las citoquinas proinflamatorias que están involucradas en las vías del dolor. Además, refuerza la memoria de los tiempos felices frente a los infelices, lo que aminora el sufrimiento.

## NO ES MELANCOLÍA

"Estoy enfermo de nostalgia", me dijo alguien hace poco. Todos los efectos positivos mencionados pueden transformarse y convertirse en una emoción dolorosa: la melancolía, que conlleva amargura, apego, tristeza y apatía. A veces, también rencor o arrepentimiento. Sigmund Freud ya la asoció con lo que hoy son los trastornos depresivos. Esta **transformación de la nostalgia** en su lado oscuro se produce cuando:

1. **Idealizas el pasado:** "Cualquier tiempo pasado fue mejor".
2. **Te apegas a alguien** o algo y comienzas a sufrir porque no está.
3. Cuando miras tanto al pasado que **no vives en el presente.**
4. Si vivir en el pasado no se transforma en **cambios en tu vida actual.**
5. Si mirar atrás es un constante recuerdo de **traumas y pérdidas.**
6. Si recordar el pasado **se alarga demasiado** en el tiempo.
7. Si tu memoria se limita a **un episodio concreto.**

La nostalgia tampoco es cronofobia, donde el paso del tiempo es vivido con **obsesión y angustia**, que aumenta cada vez que pronunciamos: "Yo antes era...". Esto es especialmente evidente en los adictos al culto al cuerpo, ya que por más que patealen el tiempo les va a pasar por encima.

## ECHAR DE MENOS LO NO CONOCIDO

¿Es posible? La respuesta es positiva. Se llama **anemoia**, recordar un pasado en el que nunca estuviste, a esa persona que no pudiste conocer, ese lugar al

que no conseguiste ir. Podemos **echar de menos la vida que podríamos haber tenido** o aquel sueño incumplido que sigue en tu fantasía. Recuerda sólo a Woody Allen parodiándose a sí mismo tumbado en el diván y sabrás de lo que hablo.

La nostalgia sirve de **punto entre el pasado y el futuro**, pero, sobre todo, ayuda si nos hace saborear el presente. Cada momento tiene su nostalgia, porque cada cambio en la vida tiene una razón diferente. Solo es peligrosa si se eterniza. O si se convierte en una "**industria de la nostalgia**" al servicio del marketing o de determinadas ideologías, que exaltan un hipotético pasado grandioso y nos desconectan (en lugar de reubicarnos) de quienes somos como individuos. En palabras de la escritora Svetlana Boym en *El futuro de la nostalgia*, es positiva si nos ayuda a reflexionar y a restaurar la persona que en realidad somos. En ese caso, siempre producirá más alegría que tristeza.

## **CÓMO UTILIZAR LA NOSTALGIA PARA CRECER**

- Usa el pasado como **fuentes de inspiración** para recobrar la energía.
- El pasado en grupo es mejor, **conecta con los tuyos**.
- Crea **nuevos recuerdos** y mantén vivas las tradiciones.
- Úsala para **ser feliz en el presente** y proyectarte en el futuro.
- Recuerda: lo saludable es **aceptar quien se fue** y quien se es.
- Reescribe el pasado y si en algo **puedes cambiar, hazlo**.
- Crea tu propio álbum de **recuerdos positivos**.
- Aprovecha **la gratitud** que lleva implícita la nostalgia.
- No te apegues, sea lo sea o quien sea que añoras "**puedes vivir sin ello**".

ISABEL SERRANO-ROSA\* es psicóloga y directora de [enpositivosi.com](http://enpositivosi.com)