



Una canción despierta el recuerdo de un amor del pasado; el olor de un bizcocho transporta a la infancia porque recuerda a los que preparaba la abuela; un grupo de jóvenes sonrientes con mochilas a punto de subirse a un tren evoca la despreocupación y la alegría de la juventud... La nostalgia es una felicidad triste. Se recuerda el gozo del pasado, pero duele saber que todas esas experiencias ya no pueden volver. "Por eso es el dolor de la memoria. Lo perdido parece inolvidable, único e irrepetible -explica Manuel Fernández Blanco, psicoanalista y psicólogo clínico-. Se tiene nostalgia por algo que crees que te hizo feliz, que crees que te hacía estar completo, que parece perfecto".

La palabra *nostalgia* deriva del griego *nostos* (hogar) y *algos* (dolor). Fue creada a finales del siglo XVII por el médico suizo Johannes Hofer para describir el estado de ánimo de los soldados

suizos que luchaban fuera de su país, que sentían una "tristeza originada por el deseo de volver a su casa". Hay muchos motivos para la nostalgia: la que siente el emigrante por su tierra de origen; la que se anhela por una infancia que se recuerda maravillosa y libre de problemas; la del vigor y el optimismo de la juventud, cuando todo estaba por hacer; la nostalgia del primer novio o la primera novia, con quien se descubrió el amor y el sexo; la de una forma de vivir que ya no volverá; la nostalgia por los viejos amigos... Aunque la nostalgia también puede ser colectiva, como la que se siente por el pasado esplendoroso de un país o por los lejanos éxitos de un equipo de fútbol.

Cuando se mira por el retrovisor, algunos episodios de antaño parecen perfectos. Una especie de paraíso perdido. "Es un paraíso que se siente como perdido pero que, en realidad, nunca se ha tenido", señala Manuel Fernández Blanco. Ese pasado fue bonito, emocionante y especial, aunque quizás no tanto como nos hace ver la nostalgia. "Esta nos hace recordar un pasado idealizado. Hay tan pocos momentos de felicidad en la vida que casi podemos recordarlos todos. Y por eso los idealizamos".

Así que estamos ante un sentimiento tramposo, porque no hay más paraísos que los que se inventa nuestra memoria. Rafael Euba, psiquiatra afincado en Londres, coincide en que, con la nostalgia, "se recuerda un pasado que parece mejor de lo que fue". Al volver la vista atrás, se olvidan los motivos que llevaron a la ruptura con aquella pareja que tanto se echaba de menos, no se recuerda que en la infancia no todo es jugar en el recreo y se omite que los buenos tiempos también tuvieron sus espinas. "La nostalgia se compone de brochazos muy simples que nos impiden ver el pasado con exactitud".

Y no es lo mismo dejarse llevar de vez en cuando por la nostalgia que vivir esclavizado por ella. "El problema es si te anclas en el pasado", afirma Rafael Euba. Nadie está libre de sentir nostalgia en alguna ocasión. Pero es muy diferente recordar con añoranza la juventud una tarde de domingo que ser infeliz en la vejez porque se recuerda la juventud como el paraíso que no volverá. Es muy diferente echar de menos el pasado de vez en cuando que vivir instalado en él. Como explica el psicoanalista Cecilio Paniagua, las personas con tendencia a la nostalgia "suelen tener problemas para adaptarse a su presente". Además, señala Manuel Fernández Blanco, el problema no sólo es idealizar el pasado, sino, sobre todo, "creer que no se va a encontrar en el futuro nada similar a lo que se echaba de menos".

Esta especie de melancolía que impide vivir el presente y encarar el futuro es excesiva porque no nos gusta ni el hoy ni el mañana. "La nostalgia es muy atractiva -considera Rafael Euba- porque el pasado tiene una pureza y una candidez que ni el presente ni el futuro poseen. El pasado no crea ansiedad. Y el presente y el futuro siempre crean ansiedad; esa es la razón de que aparezca la nos-

Texto José Andrés Rodríguez

La nostalgia es tramposa (pero útil)

Del primer amor, de la juventud, de un viaje irrepetible... La nostalgia es un recuerdo agri dulce que nos puede anclar en el pasado pero que, si se dosifica, puede ser positiva







EL TÉRMINO
'NOSTALGIA'
YA DESCRIBÍA
LA MORRIÑA
DEL EJÉRCITO
SUIZO EN EL
SIGLO XVII



► talgia". Se siente mucha añoranza de un amor cuando en el presente se carece de él. Se siente mucha nostalgia de un pasado libre de preocupaciones cuando las actuales aprietan demasiado. El sentimiento nos asalta al rememorar los viajes de juventud cuando ahora la rutina no tiene compasión. "La nostalgia excesiva casi siempre aparece cuando el presente es desagradable y el futuro es amenazante -comenta Rafael Euba-. Yo trabajo con personas mayores. Viven en un entorno muy diferente al de su pasado y tienen enfermedades y problemas que no sufrían cuando eran jóvenes. La nostalgia por la juventud quizá sea una de las más frecuentes e intensas". Porque, además, tiene que ver con muchas cosas que se hacen por primera vez: el primer beso, el primer viaje, casarse... "Las primeras grandes vivencias dejan una huella emocional muy profunda", ilustra.

Realmente, ¿qué echamos de menos de nuestro pasado? Como ha escrito Alan R. Hirsch, psiquiatra y profesor del Centro Médico de la Universidad Rush de Chicago (EE.UU.), "la nostalgia, más que relacionada con un recuerdo específico, lo está con un estado emocional". No se añora una tarde de la infancia en concreto o la infancia en sí, sino la inocencia y la alegría con la que se vivía de niño. Se añoran las emociones positivas, aunque idealizadas, asociadas a la niñez. Este psiquiatra también ha estudiado por qué los olores tienen el poder de despertarnos recuerdos nostálgicos. "La información olfatoria va a parar directamente al sistema límbico, el área del cerebro en la que residen las emociones. Por eso, un olor nos conecta inmediatamente con una emoción del pasado".

Cuanta más energía dedicamos al pasado, menos tenemos para el presente y el futuro. Pero ¿la nostalgia puede aportarnos algo positivo? ¿O se trata simplemente de un inútil paseo por el ayer? "Si hipotecas tu presente o tu futuro es negativa -señala Rafael Euba-, aunque si te permite encontrar un refugio momentáneo a las inclemencias del presente, puede ser útil". Un oasis en el que reponer fuerzas para regresar al ahora con algo más de vigor. "Como dicen en Estados Unidos: lo que te ayuda a través de la noche, bienvenido sea".

Otro aspecto positivo de la nostalgia es que desempeña un papel importante en nuestra identidad. "Nos ayuda a elevar la autoestima -apunta Cecilio Paniagua-. Los recuerdos de un pasado idealizado nos permiten sentir que nuestra identidad es bella y valiosa, que el pasado valió la pena. Y esto es una necesidad psicológica fundamental. Decía Aliosha,

LA NOSTALGIA ES POSITIVA: REFUERZA LA IDEA DE LO QUE FUIMOS, LA IDENTIDAD REGRESAR AL PASADO, A LA INFANCIA, ES UN REFUGIO ANTE LOS SINSABORES DE LA CRISIS

un personaje de la novela *Los hermanos Karamazov*, de Dostoievski, que lo mejor que podemos proporcionarle a un niño son recuerdos sagrados de su infancia". Lo importante, explica Cecilio Paniagua, es dosificar la añoranza de algo. "Que no sea excesiva, porque nos haría sufrir demasiado".

En un experimento, 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 al finalizar el experimento que quienes recordaron aspectos de su pasado que no les emocionaron. Los autores del estudio afirman que "la nostalgia conlleva sentimientos positivos, aumenta la autoestima, fomenta las relaciones sociales y alivia la angustia existencial". Además, el 80% de los participantes en el estudio dijo sentirse como mínimo una vez a la semana. Mientras que el 16% afirmó sentirse a diario. Así que no se trata de un refugio exclusivo de las personas mayores.

Y, en estos tiempos de incertidumbre, ¿la nostalgia es un valor en alza? Si, en opinión de Rosalía Baena, investigadora del proyecto *Cultura emocional e identidad*, de la Universidad de Navarra. "Yo creo que está en alza, quizás debido a la crisis económica y a la crisis de identidad cultural y de valores personales propios de esta época de posmodernidad, en la que no hay nada seguro. La nostalgia -apunta- te da una seguridad de la que careces". Y, curiosamente, su proyecto está financiado en parte por una compañía de seguros. La nostalgia como refugio seguro es un fenómeno sobre el que ha escrito Frank Furedi, sociólogo de la Universidad de Kent (Reino Unido). Para este investigador, "la creciente inclinación por la nostalgia entre los adultos es un síntoma de la profunda inseguridad que se siente hacia el futuro".

Según Rosalía Baena, el gusto por la nostalgia hace que triunfen series como *Mad men* (ambientada en el glamuroso mundo de la publicidad

del Nueva York de los sesenta). "En el Reino Unido está teniendo muchísimo éxito la serie *Downton Abbey*, sobre la aristocracia de inicios del siglo XX. Es un éxito de masas porque evoca un pasado esplendoroso". Y, en la actualidad, también triunfan musicales como *Grease*, que es rizar el rizo de la nostalgia, porque la película se rodó a finales de los setenta (pero ambientada a finales de los cincuenta). Sin olvidar que el marketing está aprovechando muy bien la gallina de los huevos de oro de la nostalgia, resucitando a mitos como Bruce Lee para vender coches (el famoso "be water, my friend") y así tocar nuestra fibra sensible y nuestro bolsillo. Y hay aplicaciones como Instagram que permiten dar un toque melancólico a nuestras fotografías.

Rosalía Baena considera que "otra de las razones por las que la nostalgia está de moda es que vivimos en una sociedad que privilegia las emociones y en la que falta mucha identidad, y la nostalgia te da identidad y emociones. Además, antes la emocionalidad se veía como algo infantil, pero ahora ya no". Quizás por eso tienen tanto éxito la página web y la página de Facebook *Yo fui a EGB*. En ellas se recuerdan iconos de los setenta, los ochenta y los noventa, cuando existía la Educación General Básica y triunfaban *Verano azul*, *Pippi Calzaslargas* o *Barrio Sésamo*. "Todo empezó con un grupo de Facebook -explica Javier Ikaz, uno de los dos creadores de esta iniciativa-. Colgábamos fotografías de objetos o películas de aquellos años. En poco tiempo llegamos a los 10.000 seguidores. Ahora tenemos más de 500.000 seguidores en Facebook, y en la web hay unos 40.000 visitas al día". Un auténtico santuario de la nostalgia. "Creo que parte del éxito se debe a la negatividad que se vive con la crisis. Nos llegan muchos mensajes de personas que nos dicen que después de un día muy duro les encanta huir al pasado, a una época en la que no tenían responsabilidades".

Quizás no haya que sentirse culpable por dejarse llevar, pero mejor sólo de vez en cuando, por los cantos de sirena de la añoranza. Como apunta Cecilio Paniagua, "esta no aparece de forma voluntaria. No somos dueños de lo que sentimos". Pero sí de lo que hacemos. Así que, para vacunarse contra la nostalgia excesiva, Manuel Fernández Blanco recomienda una receta muy clara: "Dejar de idealizar el pasado. Si una persona se instala en él -concluye-, anula su presente e hipoteca su futuro. Y no todo era perfecto en los viejos tiempos". ■

