

Nostalgia: canaglia o compagna?

di Fabrizio Pomes / È nei momenti più tristi e bui che sento forte il desiderio, quasi masochistico, di rifugiarmi a scorrere le foto della mia famiglia, dei miei figli, di mia moglie, dei miei amici, dei momenti vissuti e di lasciarmi andare a copiosi pianti. Solo allora mi sento pervaso dal sentimento malinconico che provo nel rimpiangere cose e tempi ormai trascorsi e nel desiderare intensamente cose, luoghi e persone lontane. La nostalgia, però, non riguarda solo luoghi, eventi o persone. Per quanto mi riguarda credo che la nostalgia interessi soprattutto il tuo “te stesso” passato, cioè quella parte di te che ora non c’è più. Avere dei ricordi è bellissimo e ti rende umano, ma è nel contempo tristissimo se hai dei rimorsi per ciò che hai fatto e non avresti dovuto fare o dei rimpianti per quello che non hai fatto e che invece avresti dovuto fare. Per provare questa emozione devi, in ogni caso, avere coscienza di chi sei e di chi sei stato. Senza questa coscienza non potresti percepire né il tuo passato, né il tuo futuro.

La mia “nostalgia canaglia” la potrei definire come un’emozione vicina alla tristezza, che mi porta a ripensare a qualcosa che fu e che non può più essere e mescola insieme l’appagamento per quello che si è vissuto con l’accettazione intrinseca che si tratta di un tempo trascorso che non tornerà più.

Eppure nel mio caso è come se il passato desse senso al presente e allora la nostalgia assurge al ruolo di risorsa esistenziale. Per me il fatto di perdermi in ricordi nostalgici aumenta il tono del mio umore, rinforza la mia autostima e la sensazione di vicinanza agli altri.

La “nostalgia compagna” ha, nel mio caso, la funzione di sostenere e rinforzare l’attribuzione di senso alla vita.

Funziona anche come fattore protettivo contro stimoli che minano la mia serenità come l'ansia, la depressione e il pensiero della morte. Disinnesca di fatto la pericolosità di questi stimoli rispetto al benessere personale aiutandomi a mantenere un senso globale con cui orientarmi nelle scelte e nelle decisioni.

E allora il pessimismo cosmico alla base della nostalgia canaglia e la nostalgia compagna non solo sono due cose contrapposte, ma addirittura la seconda cura le ferite al cuore provocate dalla prima. Imparare a coltivare la nostalgia, allora, può aiutarci a mantenere una linea, una direzionalità nel caos, anche a fronte di momenti di vita potenzialmente stressanti, diventando una modalità di guardare al passato in modo integrativo, mettendo insieme quello che siamo stati e quello che siamo, navigando a vele spiegate verso quello che per noi ha senso essere.