

# Nostalgija i mentalno zdravlje

## Greta Gombar

Filozofski fakultet u Zagrebu  
Odsjek za psihologiju  
ORCID: 0000-0001-5929-2106

### SAŽETAK

**Ključne riječi:** emocije, mentalno zdravlje, nostalgija, subjektivna dobrobit

Nostalgija je emocija koja je dugo bila zanemarivana u istraživanjima emocija, no u posljednjem je desetljeću bila u fokusu mnogih istraživanja. Nostalgija se može definirati kao ambivalentna emocija koja je većinom ugodna, a određena je prošlim događajima. U ovom su kratkom preglednom radu razmatrana različita područja u kojima postoji korist nostalgičnih sjećanja: u socijalnom, individualnom i egzistencijalnom kontekstu te su razmatrani potencijalni mehanizmi djelovanja. Brojna istraživanja pokazuju kako su nostalgična sjećanja povezana s povećanjem samopouzdanja i pozitivnog afekta koje je povezano s boljim socijalnim funkcioniranjem i subjektivnom dobrobiti. Cilj ovog rada bila je sinteza najnovijih istraživanja koja su otkrila pozitivne efekte nostalgije. Međutim, pruža se i razmatranje ograničenja istraživanja i nekonzistentnih nalaza te implikacije ovih nalaza.

### ABSTRACT

**Keywords:** emotions, mental health, nostalgia, subjective well - being

Nostalgia is an emotion which was ignored for a long time by researchers in the field of emotions, but has received a lot of recognition in the last decade. Nostalgia is an ambivalent emotion which is mostly positive and related to past events. In this short review paper, different nostalgia benefits are considered: regarding social, individual and existential context. Numerous research papers have shown a correlation between nostalgia and greater self-esteem and positive effect, which is then related to better social functioning and subjective well-being. The purpose of this paper is to offer a synthesis of the newest research regarding the positive effects of nostalgia. However, limitations and contrary findings are also discussed, as well as future implications of nostalgia.

**UVOD**

Emocije su kratkotrajni fenomeni koji se sastoje od četiriju komponenata – biološke pobuđenosti, osjećaja ili subjektivnog doživljaja, socijalno-ekspresivne komponente te svrhe – te se mogu podijeliti na primarne i sekundarne, čija je osnovna razlika u njihovom podrijetlu (Reeve, 2010). Primarne emocije imaju biološke temelje te se mogu razlikovati po neuralnim moždanim krugovima (Gray, 1994), obrascima neuralnog paljenja (Tomkins, 1970), neuroanatomskim krugovima u subkortikalnim strukturama (Panksepp, 1982) ili, prema novijim istraživanjima, slikovnog prikazivanja mozga (npr. Kragel i LaBar, 2016), u različitim kompleksnim obrascima neuralne aktivnosti, dok su sekundarne emocije više pod utjecajem kulturalnih, socijalnih i individualnih čimbenika (Reeve, 2010), u što bi spadala nostalgija. Istraživanje se nostalgije intenziviralo u prošlom desetljeću, a rezultati pokazuju kako je značaj nostalgije puno veći nego što se nekoć mislilo (Tilburg, Bruder, Wildschut, Sedikides i Goeritz, 2019). Naime, iako je sastavni dio čovječanstva duže vrijeme, termin nostalgija (grč. *nostos* – povratak i *algos* – bol) nastao je tek 1688. godine kao medicinski konstrukt koji je označavao žudnju za domom, a uključivao je simptome poput nesаницe, gubitka apetita, vrućice, palpitacija i tuge (Hofer, 1688/1934; prema Batcho, 2013). S razvojem psihijatrije u 19. stoljeću nostalgija se klasificirala kao bolest koja je, prema Tukeu (1892; prema Batcho, 2013), mogla dovesti do impulzivnih i opasnih radnji poput infanticida, suicida te paleža. Također je vladalo mišljenje da nostalgiju većinom osjećaju samo vojnici koji žude za svojom domovinom i obitelji, no danas postoje istraživanja koja pokazuju kako bi nostalgija čak mogla biti i pankulturalna emocija (Hepper i sur., 2014) te se i opći stav prema nostalgiji u potpunosti promijenio – nostalgija se danas definira kao sentimentalna čežnja za prošlosti, a mogu je izazvati određeni mirisi, glazba te stanja nemira poput usamljenosti ili dosade (Tilberg i sur., 2019). Prema nekim podacima, u prosjeku se javlja jednom do tri puta tjedno (Wildschut, Sedikides, Arndt i Routledge, 2006). Tilberg i suradnici (2019) pokazali su kako je stanje nostalgije sačinjeno od jedinstvenog obrasca doživljavanja koji ga razlikuje od drugih emocija, a karakterizira ga: visoka razina ugone vezana uz događaj iz prošlosti, osjećaj nepovratnog gubitka, vremenska udaljenost od događaja iz prošlosti te jedinstvenost događaja. Premda je nostalgija povezana sa žudnjom za prošlosti, pokazalo se kako je zapravo prevladavajuće ugodna emocija, a upravo ta njezina ambivalencija čini temelj za moguću korist u području mentalnog zdravlja djelujući u socijalnom, individualnom i egzistencijalnom kontekstu (Wildschut i Sedikides, 2014).

**OKOLINSKI I INDIVIDUALNI KORELATI  
NOSTALGIJE**

Nostalgija se javlja kada osoba razmišlja o prošlim, vrijednim iskustvima koja je iskusila, a nerijetko se ovakvi događaji zbivaju u socijalnom kontekstu, odnosno u okruženju obitelji, prijatelja, partnera i drugih značajnih osoba. Za nostalgiju bi se moglo reći da funkcionira kao podsjetnik na društvenu pripadnost i na značajne društvene odnose (Abeyta, Routledge i Juhl, 2015).

Osjećaj nepripadanja i izolacije od drugih, uz osjećaj patnje i istovremene čežnje za socijalnom interakcijom, karakteristike su usamljenosti, koja može biti rizičan faktor za razne psihološke probleme (Doman i Roux, 2010). Potencijalni mehanizam za smanjivanje usamljenosti može biti upuštanje u interakciju s drugima, no često je to otežano zbog raznih osobinskih (npr. sramežljivost) ili situacijskih (npr. selidba) čimbenika. Međutim, neki autori predlažu postojanje alternativne strategije za umanjivanje osjećaja usamljenosti, među kojima je i nostalgija (Zhou, Sedikides, Wildschut i Gao, 2008). Pokazalo se kako je usamljenost povezana s percepcijom slabije društvene povezanosti, dok s druge strane nostalgija služi kao svojevrsni podsjetnik na značajne odnose s drugima i djeluje tako da povećava osjećaj društvene povezanosti. Autori su ustanovili kako je usamljenost povezana s povećanim osjećajem nostalgije, a kao moguće objašnjenje njihove povezanosti predlažu da se nostalgija potencijalno javlja kao zaštitni mehanizam smanjenja efekata usamljenosti (Zhou i sur., 2008). Neki su autori (npr. Abeyta i sur., 2015) otišli još dalje sa svojim istraživanjem i pokazali kako nostalgija djeluje čak i kao motivacijska sila koja, povećavajući osjećaj socijalne samoefikasnosti, osobi pruža veće samopouzdanje da slijedi svoje socijalne ciljeve ili razriješi moguće društvene poteškoće, što na kraju potencijalno rezultira većom povezanosti s drugima. Sve u svemu, nostalgija vezana uz socijalno obojena sjećanja moguća je alternativna strategija za suočavanje s usamljenošću i nadvladavanje socijalnih ciljeva što bi moglo biti relevantno za zaštitu mentalnog zdravlja.

Osim na individualnoj razini, također se ustanovio pozitivan utjecaj nostalgije i na grupnoj razini. Neka su istraživanja pokazala kako je nostalgija bitna za jačanje grupnog identiteta osobe kada se nađe u potpuno novom i nepoznatom okruženju (Volkan, 1999), odnosno da nostalgija ima ključnu ulogu u jačanju osjećaja jedinstva u grupi kojoj osoba pripada (Brown i Humphreys, 2002). Wildschut i suradnici (2014) u svojim su istraživanjima pokazali da je izazivanjem kolektivne nostalgije u grupi ispitanika došlo do većeg jedinstva tako da su članovi grupe pozitivnije evaluirali međusobne odnose, pokazivali su veće namjere za druženjem s drugim članovima, kao i veće namjere za pružanjem podrške svojoj grupi te su bili spremniji na osobno financijsko žrtvovanje kako bi zaštitili svoju grupu. Pripadnost grupi općenito je veoma bitna za mentalno zdravlje jer omogućava zadovoljavanje temeljne ljudske potrebe za pripadanjem, što doprinosi subjektivnoj dobrobiti, a upravo nostalgija doprinosi većoj grupnoj povezanosti.

Wildschut, Sedikides, Arndt i Routledge (2006) ustanovili su kako smo u središtu nostalgичnih sjećanja u velikoj većini slučajeva mi sami i kao protagonisti sudjelujemo u važnim životnim događajima ili ulazimo u interakciju s nama značajnim osobama. Nostalgичna sjećanja u kojima smo mi protagonisti nas podsjećaju na naša postignuća u životu ili značajne veze s drugima, što je pogodno za pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje. Wildschut i suradnici (2006) ustanovili su da je eksperimentalno inducirana nostalgija kod skupine ispitanika izazvala statistički značajno veći pozitivni afekt, veće samopouzdanje i ispitanici su pokazivali češće obrasce sigurne privrženosti.

Važna je sastavnica u ugodnom nostalgичnom prisjećanju doživljaj tzv. kontinuiteta identiteta (eng. *identity continuity*) koji predstavlja stupanj u kojem osoba percipira povezanost sebe u prošlosti sa sobom u sadašnjosti (Sedikides, Wildschut, Gaertner, Routledge i Arndt, 2008). To se može odrediti na temelju bilo koje dimenzije koja je relevantna za osobu, kao što su stavovi i vjerovanja, interpersonalni odnosi, životne uloge i slično. Nostalgija je poput premosnice između prošlog sebe i trenutnog sebe i ako je doživljena visoka razina kontinuiteta identiteta, odnosno osoba ima osjećaj kao da je prošlost i dalje dio nje, onda može doći do povećane emocionalne dobrobiti, povećane percepcije da se aktualne poteškoće mogu riješiti i povećanog interesa za upuštanje u nove životne prilike (Sedikides i sur., 2008).

Osim što nostalgija povezuje prošlost i sadašnjost, postoje nalazi koji pokazuju kako nostalgija može djelovati i u budućnosti (Cheung i sur., 2013). Naime, nostalgijom se prisjećamo ugodnih iskustava koja povećavaju samopouzdanje koje onda može biti povezano s optimističnim pogledom u budućnost. Shodno tome, Cheung i suradnici (2013) pronašli su povezanost između nostalgije i optimizma, a kasnije su i u eksperimentalnom nacrtu ustanovili kako zapravo nostalgija djeluje na osjećaj društvene pripadnosti koja povećava samopouzdanje koje onda povećava razinu optimizma (nostalgija - društvena pripadnost - samopouzdanje - optimizam).

Zaključno, nostalgija je povezana s brojnim aspektima koji doprinose subjektivnoj dobrobiti, kao što su povećano samopouzdanje, pozitivan afekt, češći obrasci sigurne privrženosti, osjećaj veće samoeфикаsnosti i optimizam.

## EGZISTENCIJALNI KONTEKST

Kada se radi o smislu života ljudi često u svom odgovoru spominju svoju obitelj, prijatelje, određena postignuća i slično, a neki autori (Routledge, Sedikides, Wildschut i Juhl, 2013) smatraju da nostalgija ima egzistencijalnu funkciju jer se nostalgичna sjećanja sastoje od događaja koji su subjektivno važni ili su se zbili u okruženju nama bitnih osoba i pridaju životu smisao. Routledge i suradnici (2013) ustanovili su kako pojedinci koji su skloniji nostalgiji između ostalog pokazuju i manju razinu anksioznosti vezanu uz smrt, povećanu percepciju smisla života i smanjenu potrebu za traganjem za smislom života. Kao moguće objašnjenje ovih nalaza autori navode kako su nostalgija i percepcija smisla života povezane upravo zbog društvene komponente nostalgичnih sjećanja jer su društveni aspekti života (obitelj, prijatelji, ljubavne veze i sl.) ključni u pridavanju smisla životu (Hicks, Schlegel i King, 2010), a u eksperimentalnim situacijama u kojima je narušena percepcija smisla života (npr. razmišljanje o smrti, čitanje nihilističkih tekstova i sl.), nostalgija se onda javlja kao podsjetnik na društvene aspekte života s pretpostavljenom svrhom smanjenja osjećaja egzistencijalne prijetnje.

## NEJEDNOZNAČNOST REZULTATA ISTRAŽIVANJA

Iako je slika nostalgije uglavnom pozitivna u kontekstu mentalnog zdravlja, ovo je područje relativno novo i ima još mnogo prostora za rast i razvoj. Jedan od izvora nesuglasica u istraživanju nostalgije njezina je operacionalizacija. U većini prethodnih istraživanja nostalgija je bila operacionalizirana kao emocija koja se javlja u eksperimentalno induciranim uvjetima te se većinom mjerila samoprocjenom osjećaja nostalgije u tom trenutku (npr. Wildschut i sur. 2014), a u Newmanovu, Sachsovu, Stoneovu i Schwarzovu (2019) istraživanju koristio se osobinski pristup u kojem je nostalgija bila definirana kao relativno stabilna crta ličnosti te su ispitanici, između ostalog, svakodnevno vodili dnevnik u kojem su zapisivali frekvenciju nostalgičnih sjećanja. Autori su testirali ekološku valjanost nostalgije i naišli na suprotne rezultate od prethodnih istraživanja - dobili su negativnu povezanost subjektivne dobrobiti i nostalgije kao osobine ličnosti. Autori kao moguće objašnjenje razlika ovih nalaza navode razlike u intenzitetu i afinitetu nostalgičnih sjećanja - u eksperimentalno induciranim situacijama često se radi o ekstremnim nostalgičnim sjećanjima koja su znatno intenzivnija od svakodnevnih te su često podražaji za induciranje nostalgije bili ugodni i time su zapravo poticali ugodna nostalgična sjećanja (Barrett i sur., 2010; prema Newman i sur., 2019). Međutim, u ovom je istraživanju korišten korelacijski nacrt te se ne može govoriti o smjeru utjecaja, odnosno ne može se pretpostaviti da nostalgična sjećanja uzrokuju negativni afekt - moguće je da je negativni afekt prethodio nostalgičnim sjećanjima ili da je njihova povezanost prouzročena nekim vanjskim čimbenikom. Neka su istraživanja (Wildschut i sur., 2006; Routledge, 2016; Zhou i sur., 2008; Wildschut i sur., 2016) u svojim eksperimentalnim nacrtima pokazala upravo kako nostalgičnim sjećanjima prethodi negativni afekt, osjećaj usamljenosti, osjećaj diskontinuiteta identiteta i dosada, a autori pretpostavljaju kako se u takvim stanjima nostalgija javlja kao psihološki alat za smanjivanje nastalog psihičkog nemira (Routledge, 2016). Također, Newman, Sachs, Stone i Schwarz (2019) dobili su povezanost neuroticizma i nostalgije kao osobine ličnosti, odnosno da osobe s visokom razinom neuroticizma (u kojem prevladava negativni afekt) češće i budu nostalgične, što je u skladu s prethodnim istraživanjima (Barrett i sur., 2010).

## ZAKLJUČAK

Mnoga istraživanja u području nostalgije pokazuju moguće pozitivne učinke na subjektivnu dobrobit, a time i na mentalno zdravlje - između ostalog, u većini istraživanja nostalgija je povezana s povećanim samopouzdanjem, optimizmom, samoefikasnosti, grupnom povezanosti, manjom usamljenosti, većim smislom života te manjim strahom od smrti. Moglo bi se reći da nostalgija djeluje tako da ljudi, umjesto da se fokusiraju na gubitak i prošlost u svojim sjećanjima, izvlače snagu i motivaciju iz tih istih uspomena. Dok su neki pojedinci skloniji nostalgičnim prisjećanjima o prošlosti, neki su manje skloni, a pokazalo se kako je većini ljudi zajedničko spontano doživljavanje nostalgije s negativnim afektom kao prethodnikom, što ukazuje na ulogu nostalgije u samopomoći. Iz perspektive kliničke psihologije nostalgija bi mogla biti jedno od pomagala u radu na samopouzdanju i nošenju s usamljenošću, ali i smanjivanju stresa oko egzistencijalnih pitanja.

Ono što je i dalje neodgovoreno jest u kojoj je mjeri nostalgija zapravo korisna. U budućim istraživanjima svakako treba proučiti ostavlja li neumjereno nostalgично prisjećanje negativne posljedice na pojedinca zbog pretjerane fokusiranosti na prošlost. Nesumnjivo je da se područje istraživanja nostalgije intenziviralo zadnjeg desetljeća, no područje je još relativno neistraženo te nalazi istraživanja nisu u potpunosti jednoznačni. Osim mogućih negativnih posljedica pretjerane nostalgije, u budućim se istraživanjima svakako treba posvetiti različitim pristupima nostalgiji te proučiti efekte spola i dobi, kao i provjeriti efekte nostalgije u svakodnevnom životu.

## LITERATURA

- Abeyta, A. A., Routledge, C. i Juhl, J. (2015). Looking Back to Move Forward: Nostalgia as a Psychological Resource for Promoting Relationship Goals and Overcoming Relationship Challenges. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(6), 1029-1044. doi: /10.1037/pspi0000036
- Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C. i Janata, P. (2010). Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality, *Emotion*, 10, 390-403. doi: 10.1037/a0019006
- Batcho, K. I. (2013). Nostalgia: The bittersweet history of a psychological concept. *History of Psychology*, 16(3), 165-176.
- Brown, A. D. i Humphreys, M. (2002). Nostalgia and the Narrativization of Identity: A Turkish Case Study. *British Journal of Management*, 13, 141-159. doi:10.1111/1467-8551.00228
- Cheung, W., Wildschut, T., Sedikides, C., Hepper, E., Arndt, J. i Vingerhoets, A. (2013). Back to the Future: Nostalgia Increases Optimism. 39(11). doi: 10.1177/0146167213499187
- Doman, L. C. H. i Roux, A. (2010). The causes of loneliness and the factors that contribute towards it - A literature review. *Tydskrif vir Geesteswetenskappe*, 50, 216-228.
- Gray, J. A. (1994). Three fundamental emotion systems. In P. Ekman & R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (pp. 243-247). New York: Oxford University Press
- Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., Ritchie, T. D., Yung, Y.-F., Hansen, N., Abakoumkin, G., Arıkan, G., Cisek, S. Z., Demassosso, D. B., Gebauer, J. E., Gerber, J. P., González, R., Kusumi, T., Misra, G., Rusu, M., Ryan, O., Stephan, E., Vingerhoets, A. J. J. i Zhou, X. (2014). Pancultural nostalgia: Prototypical conceptions across cultures. *Emotion*, 14(4), 733-747.
- Hicks, J. A., Schlegel, R. J., & King, L. A. (2010). Social threats, happiness, and the dynamics of meaning in life judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 1305-1317. doi.10.1177/0146167210381650
- Kragel, P. A., & LaBar, K. S. (2016). Decoding the Nature of Emotion in the Brain. *Trends in cognitive sciences*, 20(6), 444-455. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2016.03.011>
- Newman, D., Sachs, M., Stone, A. i Schwarz, N. (2019). Nostalgia and Well-Being in Daily Life: An Ecological Validity Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(2), 325-347. doi:10.1037/pspp0000236
- Panksepp, J. (1982). Toward a general psychobiological theory of emotions. *Behavioral and Brain Science*, 5, 407-467
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Routledge, C., Sedikides, C., Wildschut, T. i Juhl, J. (2013). Finding Meaning in One's Past: Nostalgia as an Existential Resource. U K. M. Markman, T. Proulx i M. J. Lindberg. (ur.). *The Psychology of Meaning*. American Psychological Association.
- Routledge, C. (2016). *Nostalgia: a psychological resource*. New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, W., Routledge, C., Hepper, E., Arndt, J., Vail, K., Zhou, X., Brackstone, K. i Vingerhoets, A. (2016). Nostalgia Fosters Self-Continuity: Uncovering the Mechanism (Social Connectedness) and

Consequence (Eudaimonic Wellbeing). *Emotion*, 16(4), 524-539. doi:10.1037/em00000136

Tilburg, W., Bruder, M., Wildschut, T., Sedikides, C. i Göriz, A. (2018). An Appraisal Profile of Nostalgia. *Emotion*, 19(1), 21-36. doi:10.1037/em00000417

Tomkins, S. S. (1970). Affect as the primary motivational system. In M. B. Arnold (Ed.), *Feelings and emotions* (pp. 101-110). New York: Academic Press.

Volkan, V. D. (1999). Nostalgia as a linking phenomenon. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1(2), 169-179. doi:10.1023/A:1023037222314

Wildschut, T., Bruder, M., Robertson, S., van Tilburg, W. i Sedikides, C. (2014). Collective nostalgia: A group-level emotion that confers unique benefits on the group. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 844-863.

Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J. i Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 975-993.

Wildschut, A. & Sedikides, M. (2014). Nostalgia: A Bittersweet Emotion that Confers Psychological Health Benefits. U A. M. Wood i J. Johnson (ur.). *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* (str. 130-145). Chichester, West Sussex: Wiley Blackwell

Zhou, X., Sedikides, C., Wildschut, T. i Gao, D.-G. (2008). Counteracting Loneliness: On the Restorative Function of Nostalgia. *Psychological Science*, 19(10), 1023-1029.