

## ABSTRACT

Trough this work we have valuated the Nostalgia, not only as a mood, but as an integrated psychophysiological experience marked by specific body modification, directly observable.

We examined subjects with the imaginative suggested experience of 30 subjects with an age between 20 and 30 years, 15 males and 15 females, in which they were asked to evoke the nostalgic emotion and focusing possible body modifications.

From the videotape has came out the presence of **anterior-posterior oscillations of the bust** during the imaginative phase.

- a) **oscillations from central position to anterior position only** ('posterior-anterior oscillations') in 11 subjects (36.6%), with an average oscillation excursion of 4.49;
- b) **bust oscillations from the median-transversal line of the body posteriorly**, in 9 subjects (30%) with an average oscillation excursion of 6.01;
- c) **oscillations in both the directions** in 9 subjects (30%) with an average oscillation excursion of 2.19.

An interesting relationship has come out between the direction of the oscillation and the presence of other emotions of the nostalgic experienced:

The subjects that oscillate in the posterior direction only, feel the emotion of **ANGER** combined with nostalgia ( $m/average?=3.44$ ), than subjects that in the anterior direction oscillate ( $m/average?=0.27$ ) and in both the directions ( $m/average?=0.00$ ), with a value of  $F=9.32$ ,  $g.d.l. = 2$  and  $p = 0.00$ .

The subjects that oscillate only in the anterior direction, feel the emotion of **SADNESS** combined with nostalgia ( $m/average?=5.18$ ), more than who oscillate behind ( $m/average?=4.67$ ) and in both the directions ( $m/average?=1.89$ ), with a value of  $F = 2.96$ ,  $g.d.l. = 2$  and  $p = 0.06$ ; (significance to Duncan Text).

# LA NOSTALGIA: ASPETTI PSICOLOGICI E PSICOFISIOLOGICI

Lucia Nicastro e Vezio Ruggieri

Il termine Nostalgia è tradotto in greco con i due termini νοστος ("nostos") che indica il ritorno e άλγος ("algos") che vuol dire dolore; pertanto si riferisce ad una rievocazione dolorosa.

Secondo la concezione corrente si riferisce a "un desiderio ardente e doloroso di persone, cose e luoghi a cui si vorrebbe tornare, di situazioni già trascorse che si vorrebbero rivivere" (1).

In tedesco è tradotto con "Sehnsucht", in cui la componente di tensione/desiderio è messa particolarmente in evidenza. Nella stessa lingua è impiegato anche il termine "Heimweh" che ha un esatto corrispondente inglese in "Homesickness", in cui l'esperienza psicologica del dolore/rimpianto è strettamente legata al ricordo della propria casa intesa in senso di appartenenza familiare.

Da quanto brevemente accennato si comprende come questo processo, in cui è presente un elemento rievocativo che genera un vago sentimento di rimpianto, abbia differenti sfaccettature che le varie lingue tendono a diversamente evidenziare.

Noi partiamo dal presupposto che la Nostalgia definisca uno stato psicofisiologico complesso che è possibile anche esaminare sul piano sperimentale. Gli approcci a questo tema possono essere molteplici, ma noi intendiamo passare attraverso un'analisi delle componenti corporee esperienziali che compaiono sul piano fenomenologico in rapporto a tale stato psicofisico. La via da noi scelta si inquadra in una modellistica delle emozioni che mette a fuoco le relazioni mente corpo ed in particolare le relazioni tra processi immaginativi (prodotti dalla corteccia cerebrale) e cambiamenti corporei (prodotti da variazioni di tensioni muscolari somatiche e vegetative) che sarebbero alla base, attraverso informazioni di ritorno, di un processo di sintesi sensoriale che esita in un vissuto sentimentale.

(Per l'approfondimento di questo modello vedi Ruggieri V., 1988, 1997, 2001).

Un altro punto di riferimento concettuale del nostro lavoro è costituito dall'ipotesi che considera la sostanziale identità, a livello fisiologico, tra processi percettivi cosiddetti reali e processi immaginativi. In particolare i processi immaginativi, che possono essere prodotti da diverse situazioni stimolo esterne o interni (quali per esempio una rievocazione mnestica), sono processi fisiologici che interessano tanto la corteccia cerebrale in quanto sede di rappresentazioni (visive, acustiche, ecc...), che l'attività corporea, alla base a sua volta di vissuti emozionali. (Ruggieri V., 1997).

Inoltre, secondo la nostra modellistica psicofisiologica, la rappresentazione di un'azione è una microazione. Per esempio "immaginare un comportamento aggressivo" comporta non soltanto una rappresentazione di un evento, ma anche la presenza di un pattern comportamentale costituito da azioni-gesti, che compaiono sul piano fenomenologico in modo appena rilevabile, ma sicuramente concreto. (Ruggieri V., Serra G., 1993)

Altra premessa fondamentale necessaria per inquadrare il nostro lavoro è l'ipotesi confortata da diversi dati clinici e sperimentali secondo cui set mentali che interessano l'individuo nel suo insieme comportano l'assunzione di corrispondenti atteggiamenti posturali. Questo tema è stato ampiamente esposto in un precedente lavoro (Ruggieri 2001).

Poiché nella grandezza psicofisiologica "nostalgia" compare una componente mnestico-rievocativa abbiamo ipotizzato che l'evocazione di un sentimento di nostalgia producesse dei significativi cambiamenti posturali. Per verificare questa ipotesi abbiamo chiesto innanzitutto ai soggetti se erano in grado di evocare uno stato di nostalgia.

Non ci interessava individuare il contenuto immaginativo legato a tale stato d'animo, ma:

- **L'intensità dell'emozione rievocata**
- **L'eventuale presenza di altre emozioni che emergessero in modo evidente in questo contesto**

Tabella 1 - TIPOLOGIA DI CAMBIAMENTI AVVERTITI NEI DISTRETTI CORPOREI

DISTRETTO CORPOREO	TIPOLOGIA	SOGGETTI																														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
SPALLE	Tensione	*		*			*		*			*						*								*			*			"dissolvimento
	Movimento	*						*	*		*	*	*	*				*		*				*	*	*	*	*	*	*	*	confini
	Temperatura		*		*		*		*	*		*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	corporei"
ADDOME	Tensione	*	*				*	*			*							*	*					*	*	*					"dissolvimento	
	Movimento	*		*	*									*											*	*	*				confini	
	Temperatura				*									*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	corporei"	
TORACE	Tensione	*	*	*		*	*											*	*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	"dissolvimento	
	Movimento	*					*	*					*								*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	confini	
	Temperatura				*	*							*			*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	corporei"	
SCHIENA	Tensione	*								*	*				*			*										*	*	"dissolvimento		
	Movimento	*	*					*	*	*				*				*													confini	
	Temperatura																				*										corporei"	

• **L'eventuale presenza di modificazioni corporee specifiche di tale stato psicofisiologico**

Durante la fase di rievocazione nostalgica lo sperimentatore registrava con una videocamera la presenza di eventuali movimenti corporei spontanei ai quali i soggetti erano chiamati a porre attenzione.

Quest'ultima istruzione crea una particolare situazione in qualche modo artificiale poiché abitualmente le variazioni nelle tensioni corporee, a meno che non superino un certo livello critico, non emergono consapevolmente a livello di coscienza, ma costituiscono una sorta di sfondo che il soggetto avverte in forma aspecifica, di variazione di vissuto, senza individuarne la precisa collocazione.

È opportuno ricordare che secondo la nostra modellistica il sistema muscolare è con le sue variazioni di tensione, nei diversi distretti corporei, alla base di ciò che abitualmente chiamiamo "sentire": la componente connotativa di ogni evento mentale è sul piano fisiologico strettamente legato alle informazioni cinestetiche provenienti dalla periferia del corpo.

Col presente lavoro dunque abbiamo inteso esaminare:

Le relazioni tra l'emozione nostalgia e le altre emozioni;

Le variazioni somatiche misurate obiettivamente e valutate soggettivamente con una scala tipo Likert.

**SOGGETTI**

Hanno partecipato alla ricerca 30 studenti della Facoltà di Psicologia di età compresa tra i 20 e i 30 anni, 15 uomini e 15 donne, ai quali veniva detto che avrebbero fatto un'esperienza immaginativa sulle emozioni.

**STRUMENTI, METODO DI RILEVAZIONE E PROCEDURE**

L'esperimento è stato condotto in maniera individuale nel laboratorio di Psicofisiologia Clinica del Dipartimento dell'Università di Roma "La Sapienza". I soggetti sono stati sottoposti ad un'esperienza immaginativa nella quale si chiedeva loro di evocare l'emozione nostalgica, ponendo attenzione ad eventuali modificazioni corporee. La durata di tale esperienza è stata lasciata variabile (durata media di 31 secondi) affinché ciascun soggetto potesse liberamente concludere la propria esperienza emozionale senza eventuali interferenze esterne.

Ai soggetti veniva chiesto di trovare una posizione comoda per loro, cercando di appoggiare bene i piedi a terra e i glutei sullo sgabello, rilasciandoli. Venivano quindi date le seguenti istruzioni:

*"Ti chiederò di evocare un'emozione con l'immaginazione e nello stesso tempo vorrei che tu ponessi attenzione ad eventuali modificazioni in parti del tuo corpo o nel corpo nella sua interezza. Durante questa tua esperienza ti filmerò. È necessario qualche ulteriore chiarimento?"*

Veniva dunque accesa la videocamera e dato il via all'esperienza immaginativa, con la seguente formula uguale per tutti i soggetti:

*"Cerca di rilassarti, se vuoi chiudi gli occhi, e prova ad immaginare una situazione che ti evoca un sentimento di nostalgia. Quando pensi di aver concluso l'esperienza, dimmi stop e puoi riaprire gli occhi".*

Appena i soggetti dicevano "stop" si riteneva conclusa l'esperienza emozionale e,

dopo aver bloccato la registrazione, veniva somministrato il self report.

L'analisi della **componente soggettiva della nostalgia** è stata effettuata attraverso un **self report** in cui si invitava il soggetto, al termine dell'esperienza immaginativa, ad esprimere un punteggio su una scala da 1 a 10, (dove 10 corrispondeva al massimo dell'intensità possibile) relativamente a:

- intensità della nostalgia avvertita,
- presenza di altre emozioni nel vissuto nostalgico come la tristezza, la gioia, la rabbia ed altro,
- grado di piacevolezza e di spiacevolezza legato all'esperienza nostalgica (da indicare su due scale indipendenti con punteggi da 1 a 10).

Inoltre, per lo studio delle variazioni corporee soggettivamente avvertite il soggetto era invitato a compilare una scheda in cui erano segnalati alcuni distretti corporei, indicando, per ogni distretto, l'intensità dei cambiamenti avvertiti su una scala da 1 a 10 e la tipologia degli stessi in termini di variazioni di movimento, di tensione, di temperatura o altro.

Per l'analisi della **componente comportamentale della nostalgia** è stata utilizzata una videocamera "8 mm" che riprendeva dal lato sinistro il soggetto seduto su uno sgabello senza spalliera posto in una posizione costante per tutti e con la stessa distanza dalla videocamera (2 metri). Sullo stesso asse che riprendeva il soggetto lateralmente, la videocamera inquadrava una linea verticale posta sul muro oltre il soggetto, che corrispondeva alla linea longitudinale del busto posteriormente e che rappresentava il punto di riferimento spaziale per valutare gli spostamenti del busto dei soggetti. Per la rilevazione di

Tabella 2

TIPO DI OSCILLAZIONE	SOLO PIACEVOLE	SOLO SPIACEVOLE	PIACEVOLE E SPIACEVOLE	TOT
AVANTI	3	2	6	11
INDIETRO	1	2	6	9
MISTO	2	5	2	9
FERMO		7	1	1
<b>TOT</b>	<b>6 (20%)</b>	<b>9 (30%)</b>	<b>15 (50%)</b>	<b>30 (100%)</b>

Tabella 3 - VISSUTO DI NOSTALGIA E DI ALTRE EMOZIONI E DIREZIONE DI OSCILLAZIONE

N° SOGG.	DIREZ. OSCILLAZIONE	GIOIA, TRISTEZZA, RABBIA	GIOIA, TRISTEZZA	TRISTEZZA	GIOIA	NESSUNA EMOZIONE	INTENSITÀ MEDIA DI NOSTALGIA
11	AVANTI	1 PIAC & SPIAC	5 2 PIAC 3 PIAC & SPIAC	3 2 SPIAC 1 PIAC		2	6.45
9	INDIETRO	5 4 PIAC & SPIAC	1 PIAC & SPIAC	1 SPIAC		2	6.44
9	MISTO		3 2 SPIAC 1 PIAC & SPIAC	1 SPIAC	4 1 PIAC 1 2 & SPIAC PIAC SPIAC	1	6.33
1	FERMO		1 PIAC & SPIAC				6
30		6 (20%)	10 (33.3%)	5 (16.6%)	4 (13.3%)		6.40

questi movimenti, il materiale registrato è stato osservato successivamente sullo schermo video; l'osservazione a "ralenty" ha consentito di rilevare gli spostamenti del busto in avanti e indietro in unità di tempo di 2 secondi ciascuna. Le rilevazioni degli spostamenti sono state fatte utilizzando un calibro centesimale che misurava le distanze in decimi di millimetri (trasformate successivamente in centimetri per comodità di calcolo). Le misure degli spostamenti sono state successivamente utilizzate per analizzare la direzione e la forma dell'oscillazione.

### RISULTATI

Il vissuto di nostalgia è stato sentito con un'intensità media di  $6.40 \pm 1.73$ . Il livello di **piacevolezza** presente in questa emozione era di  $3.9 \pm 3.05$ , mentre il livello di **spiacevolezza** era di  $4.57 \pm 3.29$ . Inoltre, il 20% dei soggetti avvertiva solo un vissuto di piacevolezza, il 30% solo di spiacevolezza e il 50% dei soggetti connotava il proprio vissuto di nostalgia contemporaneamente come piacevole e spiacevole.

In questo contesto emergono anche la **Gioia**, con una percentuale del 66,7%, la **Tristezza** con il 70%, la **Rabbia** con il 20% e **Altro** con il 16,6%.

La **presenza di cambiamenti corporei** è stata avvertita nell'86% dei soggetti. Per quanto riguarda la localizzazione e la tipologia di tali cambiamenti il 76% li avvertiva sul **torace** (di cui il 36% percepiva "tensione", il 30% "movimento" e il 43% "variazione di temperatura"), il 60% sulle **spalle** (di cui il 26,7% percepiva "tensione", il 53,3% "variazione di temperatura" e il 46,7% "movimento"), il 56,7% dei soggetti sull'**addome** (di cui il 30% percepiva "tensione", il 23,2% "movimento" e il 33,3% "variazione di temperatura") ed in-

fine alla **schiena** (di cui il 30% percepiva "tensione", il 3,3% "variazione di temperatura" e il 16,7% "movimento").

L'esperienza di variazione di tensione, temperatura e movimento presente (almeno per una variabile in tutti i soggetti) mostra delle notevoli differenze individuali per quanto riguarda sia la localizzazione che la tipologia di cambiamenti avvertite. (vedi Tabella 1)

Dalla videoregistrazione è emersa la presenza di oscillazioni anteroposteriori del busto durante la fase immaginativa. Un'analisi più approfondita ha messo in evidenza quattro tipologie:

- Oscillazioni che dalla posizione centrale erano dirette solo anteriormente** ('oscillazioni postero-anteriori') in 11 soggetti (36,6%), con un'ampiezza media di oscillazione di 4,49,
- Oscillazioni del busto anteroposteriori dalla linea mediana trasversale del corpo posteriormente**, in 9 soggetti (30%) con un'ampiezza media di oscillazione di 6,01,
- Oscillazioni in entrambe le direzioni** in 9 soggetti (30%) con un'ampiezza media di oscillazione di 2,19,
- Solo 1 soggetto (3,33%) è rimasto **fermo** per tutta la durata dell'esperienza immaginativa.

Il gruppo di soggetti che manifestava oscillazioni di tipo "a" hanno sentito nostalgia con un'intensità media di 6,45, i soggetti che invece manifestavano oscillazioni di tipo "b" hanno sentito nostalgia con un'intensità media di 6,44 ed infine i soggetti che manifestavano oscillazioni di tipo "c" hanno sentito nostalgia con un'intensità media di 6,33.

Per quanto riguarda la **relazione tra direzione dell'oscillazione e la percezio-**

**ne di cambiamenti corporei** si può notare che:

- Tra i soggetti che oscillano esclusivamente in avanti (11 su 30) il 91% (10 su 11) dichiara di aver sentito cambiamenti nel proprio corpo,
- Tra chi oscilla esclusivamente indietro, (9 su 30) l'89% (8 su 9) dichiara di aver sentito cambiamenti corporei,
- Tra i soggetti che oscillano sia in avanti che indietro (9 su 30) il 78% (7 su 9) afferma di aver percepito cambiamenti nel proprio corpo.

Inoltre, l'analisi di **eventuali movimenti corporei obiettivamente rilevati** ha mostrato una tendenza generale molto interessante. **I soggetti oscillano nella direzione delle parti del corpo nelle quali hanno avvertito maggiormente dei cambiamenti**, cioè:

- I soggetti che oscillano esclusivamente **in avanti** percepiscono con una frequenza maggiore **cambiamenti nelle parti anteriori del corpo** (addome: 7 su 11; torace: 9 su 11),
- I soggetti che oscillano esclusivamente **indietro** percepiscono con una frequenza maggiore **cambiamenti nelle parti posteriori del corpo** (spalle: 6 su 9; schiena: 5 su 9).

Un ulteriore elemento significativo è emerso dalla relazione tra la **direzione dell'oscillazione e la presenza di altre emozioni nel vissuto nostalgico**, emersa attraverso l'applicazione dell'Anova "one way":

- I soggetti che oscillano esclusivamente **indietro** avvertono l'emozione della **RABBIA** associata alla nostalgia in misura maggiore ( $m = 3,44$ ) rispetto a chi oscilla in avanti ( $m = 0,27$ ) e in en-

cesso di nostalgia come il risultato di una sintesi delle modificazioni corporee avvertite soggettivamente, evidenziamo che un'alta percentuale di soggetti (86%) riferisce di provare cambiamenti corporei durante l'esperienza immaginativa nella quale veniva evocata la nostalgia; in particolare, la parte del corpo in cui sono stati avvertiti cambiamenti con una frequenza più elevata è quella relativa al torace (76%) seguita dal distretto delle spalle (60%), da quello dell'addome (56%) e da quello relativo alla schiena (36,7%). Inoltre sono stati avvertiti con un'alta percentuale anche cambiamenti del respiro (83%) e del battito cardiaco, anche se con una percentuale inferiore (50%). Ciò conferma che la nostalgia non è un semplice stato mentale, ma specificatamente "psicofisico".

È emerso inoltre un aspetto significativo della nostalgia: i soggetti del nostro gruppo riferiscono di aver provato sia sensazioni di piacevolezza (70%) che di spiacevolezza (66,7%), durante la loro esperienza di nostalgia. Questo risultato va a confermare alcune teorizzazioni e ricerche condotte nell'ambito psicologico - sperimentale come quella di Bellelli (Bellelli G. 1991), il quale aveva definito la nostalgia come "un'emozione ambigua" proprio per la verificata compresenza di vissuti piacevoli e spiacevoli nella nostalgia. Ciò è confermato, nella nostra ricerca, anche dalle alte percentuali della frequenza con cui i soggetti associano la nostalgia ad emozioni come la gioia (66,7%) e la tristezza (70%), presenti dunque in maniera significativa. È risultata molto alta inoltre la percentuale con cui i soggetti, durante l'esperienza di nostalgia, hanno percepito una componente rievocativa con precise immagini (93,3%) e una sensazione di mancanza (86%) peraltro da loro attribuita, con una percentuale elevata, alla mancanza di persone (73%).

Parleremo estesamente di questi importanti rilievi in seguito perché, come vedremo, sono stati ulteriormente confermati dai risultati emersi dall'applicazione dei tests statistici utilizzati.

Un primo risultato di tipo inferenziale è emerso dall'applicazione del test statistico *t* di Student, effettuata isolando, all'interno del gruppo, gli uomini e le donne. È risultato che le donne hanno provato nostalgia con un'intensità statisticamente significativa più elevata rispetto agli uomini ( $t = -3,83$ ;  $g.d.l. = 28$ ;  $p = 0,001$ ) e la associano in maniera significativa più intensamente alla tristezza rispetto ai maschi ( $t = -2,17$ ;  $g.d.l. = 28$ ;  $p = 0,04$ ). Le donne mostrano inoltre una maggiore tendenza a rievocare immagini mentali durante l'esperienza nostalgica con un'intensità significativamente più elevata rispetto agli uomini ( $t = -2,99$ ;  $g.d.l. = 28$ ;  $p = 0,006$ ). Un

ulteriore differenza vede le donne riferire una più intensa percezione di variazioni di temperatura a livello delle spalle significativamente più elevata rispetto agli uomini ( $t = -2,12$ ;  $g.d.l. = 28$ ;  $p = 0,04$ ). Coerentemente con i risultati suddetti, le donne mostrano, con una tendenza alla significatività, di provare una sensazione di mancanza, e di associare la nostalgia alla rabbia, con un'intensità maggiore rispetto agli uomini. Questi risultati vanno a confermare l'ipotesi condivisa ampiamente in vari ambiti secondo cui le donne avrebbero una maggiore sensibilità e dimestichezza rispetto agli uomini, nel sentire le emozioni e nel farsi da esse coinvolgere. Inoltre questi stessi risultati vanno contro i dati riportati dalla Batcho (Batcho K. I. 1995) nella sua ricerca sulla nostalgia in cui non sono emerse differenze significative tra i sessi, risultato che porta l'autrice ad affermare che la differenza tra uomini e donne nel vivere le emozioni è soltanto una delle conclusioni tipiche della ricerca sugli stereotipi tra i sessi.

Un nucleo centrale della nostra ricerca è consistito, come già detto, nell'osservazione degli andamenti relativi alle micro-oscillazioni, durante l'esperienza immaginativa, in quanto fondamentali nel processo emozionale della nostalgia. Dal confronto tra i tre gruppi di oscillazione ( $g. 1 =$  avanti;  $g. 2 =$  indietro;  $g. 3 =$  "misto"), ottenuti mediante una riproduzione grafica che evidenziava la direzione degli andamenti, con l'applicazione dell'Analisi della varianza, è risultato che chi oscilla esclusivamente indietro, associa la nostalgia all'emozione della rabbia più degli altri ( $F = 9,32$ ;  $g.d.l. = 2$ ;  $p = 0,00$ ); chi invece oscilla esclusivamente in avanti associa la nostalgia all'emozione della tristezza più degli altri ( $F = 2,96$ ;  $g.d.l. = 2$ ;  $p = 0,06$ ).

Un altro test statistico utilizzato è stato il  $\chi^2$ , la cui applicazione, pur non dando valori statisticamente significativi, permette di fare un'analisi descrittiva delle relazioni tra le frequenze. Un primo risultato rilevante è rappresentato dal fatto che i soggetti che oscillano esclusivamente in avanti provano cambiamenti nelle parti anteriori del corpo rispetto a quelli che oscillano esclusivamente indietro, i quali percepiscono con maggiore frequenza cambiamenti nelle parti posteriori del corpo. Le variazioni del respiro sono state avvertite con un'alta frequenza in tutti e tre i gruppi, mentre non sono emerse differenze di rilievo né riguardo alla percezione di variazioni del battito cardiaco né rispetto alla frequenza con cui i soggetti provano, durante l'esperienza di nostalgia, sensazioni di piacevolezza e di spiacevolezza. Precisamente, entrambe le sensazioni sono percepite con un'alta frequenza nei tre gruppi. Rispetto alla sensazione di mancanza, av-

trambe le direzioni ( $m = 0,00$ ), con un valore di  $F = 9,32$ ,  $g.d.l. = 2$  e  $p = 0,00$ .

- I soggetti che oscillano esclusivamente **in avanti** avvertono l'emozione della **TRISTEZZA** associata alla nostalgia in misura maggiore ( $m = 5,18$ ) rispetto a chi oscilla indietro ( $m = 4,67$ ) e in entrambe le direzioni ( $m = 1,89$ ), con un valore di  $F = 2,96$ ,  $g.d.l. = 2$  e  $p = 0,06$ ; (significatività al Test di Duncan). (Vedi Tabella 2 e 3)

#### COSIDERAZIONI CONCLUSIVE SULL'ELABORATO "LA NOSTALGIA"

Facendo riferimento alla letteratura in ambito psicologico e psicodinamico sulla nostalgia, abbiamo voluto offrire una prima osservazione della fenomenologia nostalgica, rilevando alcune componenti psicofisiologiche ritenute da noi particolarmente significative.

È stato possibile creare un quadro generale del modo in cui si configura la nostalgia nel vissuto individuale dei nostri soggetti, ed osservare la produzione di micro-oscillazioni del busto durante l'esperienza di nostalgia.

Da una analisi descrittiva dei risultati emersi, un primo rilievo interessante è dato dalla presenza della nostalgia all'interno del gruppo con percentuali elevate; il 30% dei soggetti infatti riferisce di provare nostalgia spesso, il 66,7% riferisce di provarla a volte e infine soltanto uno tra i nostri soggetti dice di provarla quasi mai. Questo risultato ci induce a pensare che la nostalgia non sia definibile come una condizione necessariamente patologica, come è ipotizzato da una parte della letteratura, bensì come un'emozione connaturata alla condizione umana.

È emerso inoltre che la nostalgia è una condizione strettamente legata al modo di essere del corpo, infatti, a conferma dei presupposti teorici del modello psicofisiologico integrato, che considera il pro-

vertita durante l'esperienza della nostalgia, la cui intensità media risulta essere elevata ( $m = 5,97$ ), emerge che la più alta frequenza tra coloro che avvertono questa sensazione con un'intensità molto elevata, è attribuita alla mancanza di persone.

Inoltre, utilizzando i risultati emersi dall'applicazione del c2, si evidenzia che coloro i quali riferiscono di provare nostalgia con maggiore frequenza, percepiscono con una frequenza molto elevata cambiamenti corporei in generale, e, più in particolare, li percepiscono a livello del torace e dell'addome; in quest'ultimo caso si evidenziano tra l'altro valori significativi del c2 ( $\Phi$  e  $V$  di Cramer = 0,04). Inoltre questi stessi soggetti provano con una frequenza elevata anche cambiamenti del respiro.

Dall'analisi delle correlazioni infine emerge che un'elevata intensità della nostalgia è correlata con un'intensità altrettanto elevata della percezione di cambiamenti corporei. Più in particolare, l'intensità della nostalgia mostra una correlazione positiva con l'intensità con cui si percepisce accelerazione del battito cardiaco e variazioni di temperatura alle spalle. Questi risultati confermano l'ipotesi psicofisiologica di partenza secondo la quale non è possibile vivere un'esperienza di nostalgia se non si verificano cambiamenti corporei capaci di indurre la componente sentimentale specifica di tale emozione.

L'intensità della nostalgia inoltre è correlata positivamente all'intensità della sensazione di spiacevolezza e di quella di mancanza. Inoltre sembra che ad un'alta intensità della nostalgia corrisponde un'alta intensità della vividezza delle immagini mentali presenti durante l'esperienza emozionale.

Si può affermare, dai risultati della nostra ricerca, che l'emozione della nostalgia sia intrisa principalmente di sensazioni spiacevoli. Tuttavia, facendo riferimento ad una parte della letteratura sull'argomento, che, come già accennato, presenta la nostalgia come composta da elementi spiacevoli e piacevoli allo stesso tempo, abbiamo valutato anche la presenza di vissuti di piacevolezza nell'ambito dell'esperienza immaginativa fatta dal gruppo. I risultati rivelano che l'intensità della sensazione di piacevolezza è correlata positivamente con l'intensità con cui si associa cognitivamente la nostalgia alla gioia; questo è confermato a livello corporeo dal fatto che tali soggetti percepiscono cambiamenti nel loro corpo di tipo opposto rispetto a coloro che associano la nostalgia alla tristezza; in particolare, si è rilevata una correlazione negativa tra l'intensità della piacevolezza e la percezione di cambiamenti a livello del torace (precedentemente era stata verificata una relazione tra

l'associare la tristezza alla nostalgia e una più intensa percezione delle parti anteriori del corpo). Coerentemente con tutto questo, l'intensità della spiacevolezza mostra una correlazione positiva con l'intensità di associazione della nostalgia alla tristezza; si correla inoltre positivamente con la sensazione di mancanza e con la vividezza delle immagini mentali.

Potremmo ipotizzare da questi dati che la spiacevolezza provata durante la nostalgia sia attribuibile alla rievocazione di qualcosa verso la quale si prova una sensazione di mancanza, probabilmente in modo più rilevante alla mancanza di persone.

A conferma di quanto emerso dall'Analisi della varianza riguardo alla relazione tra l'oscillazione verso dietro e l'intensità con cui si associa la nostalgia alla rabbia, e dai dati descrittivi del c2, che indicavano una più intensa percezione delle parti posteriori del corpo in coloro che hanno questo andamento oscillatorio, riportiamo i seguenti dati: l'intensità di associazione tra nostalgia e rabbia correla positivamente con l'intensità di percezione di variazioni di tensione e di temperatura alla schiena. Lo stesso andamento emerge per l'intensità della sensazione di irritazione provata durante l'esperienza di nostalgia, che peraltro correla con l'intensità con cui si associa la tristezza alla nostalgia. Ancora una volta dunque constatiamo che la tristezza costituisce una sorta di collegamento tra le componenti spiacevoli della nostalgia.

Un ultimo dato significativo è la correlazione emersa tra l'intensità della speranza, vissuta durante l'esperienza di nostalgia, e l'intensità della percezione di movimento all'addome, e tra l'intensità del rimpianto e quella relativa alla percezione di cambiamenti di tensione nello stesso distretto.

Ci sembra interessante citare, a tal proposito, una delle conclusioni a cui arrivarono, agli albori della psicologia sperimentale, Wundt e Titchener (cit. in Frijda N.H. 1986), riguardo al rapporto tra l'esperienza emotiva e le sensazioni fisiche associate ad essa: la spiacevolezza, corrisponderebbe a livello corporeo ad una strana sensazione provata all'addome, che gli autori definiscono "pressione sorda". Dunque, il fatto che i soggetti della nostra ricerca che provano un forte rimpianto, emozione che rientra tra quelle spiacevoli, provano una sensazione di modificazione di tensione all'addome, potrebbe essere una conferma di quei primi dati empirici.

Infine, un dato riassuntivo ed estremamente indicativo è che all'aumentare della frequenza con cui è vissuta la nostalgia, aumenta la percezione di cambiamenti di tensione all'addome.

Sembra emergere quindi, dalla grande quantità di risultati esposti, che nei nostri soggetti la nostalgia abbia prevalentemente connotazioni spiacevoli; questo ci fa ripensare alle teorie di stampo psicoanalitico che hanno focalizzato l'attenzione sulla componente del dolore insita nella nostalgia.

Inoltre, il dato emerso secondo cui la componente della memoria, presente nei nostri soggetti durante l'esperienza di nostalgia, è correlata positivamente alla spiacevolezza, va contro i risultati emersi dalla ricerca già citata di Bellelli, nella quale la componente della memoria era stata considerata come quella responsabile degli aspetti di piacevolezza della nostalgia, in quanto rende possibile la riattualizzazione nel presente di ciò che è passato.

Riteniamo tuttavia che non sia possibile isolare nettamente la piacevolezza e la spiacevolezza nell'emozione nostalgica, e nemmeno stabilire, una volta per tutte, quale sia il rapporto tra tali componenti in maniera universale, prescindendo dalle caratteristiche individuali.

Potrebbe essere interessante tentare di delimitare ulteriormente le componenti specifiche della nostalgia, magari attraverso un confronto con altre emozioni, peraltro già presenti in questa, come visto dai risultati emersi. È necessario infatti, a nostro avviso, non perdere di vista ciò che può essere definita "l'essenza" della nostalgia, quella di essere comunque un'emozione ambigua.

**LUCIA NICASTRO, Psicologa, psicoterapeuta, Ragusa.**

**VEZIO RUGGIERI, Professore di Psicofisiologia clinica, Università di Roma "La Sapienza" Facoltà di Psicologia 1. E-mail: vezio.ruggieri@uniroma1.it**

#### RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Ruggieri V., *Mente corpo malattia*, Il Pensiero Scientifico Editore, Roma, 1988.
- Ruggieri V., *L'esperienza estetica. Fondamenti psicofisiologica per un'educazione estetica*, Armando Editore, Roma, 1997.
- Ruggieri V., *Identità in psicologia e teatro*, Magi, Roma, 2001.
- Ruggieri V., Sera G., "Aggressività e Inibizione: atteggiamenti del collo", in *Realtà e prospettive in psicofisiologia*, Ed. Scient. A.S.P.I.C., anno III, n° 5/6/7, maggio, 1993.

#### NOTE

- (1) "Vocabolario della lingua italiana", Zanichelli Editore, 1979 Bologna.