

17.Dicembre

## Il pensiero malinconico: programmati per soffermarci sul passato. La malinconia è una malattia?

*Non c'è nostalgia più dolorosa di quella delle cose che non sono mai state!*  
Fernando Pessoa

A volte innocua, forse addirittura sdolcinata, la nostalgia può anche essere un potente motivatore di tutto ciò che è buono e cattivo nell'umanità. Non è un sentimento statico, legato al passato, ma una forza galvanizzante, che plasma il futuro. La nostalgia può provocare sconvolgimenti politici, xenofobia e amaro tribalismo, ma, come gli psicologi stanno iniziando a capire, può anche promuovere il benessere, la tolleranza e un senso di significato nella vita. Comprendendo meglio la sua influenza, stiamo ora trovando modi per sfruttarne i benefici e, cosa altrettanto importante, anticiparne i danni. La nostalgia non è solo un'emozione sdolcinata: può amplificare il meglio e il peggio di noi



La parola nostalgia – dal greco *nostros*, tornare a casa, e *algos*, che significa dolore – fu coniata dallo studente di medicina



**Johannes Hofer** nel 1688, quando descrisse un disturbo osservato nei mercenari svizzeri nostalgici di stanza in Italia e Francia. Come molti dopo di lui, Hofer considerava la nostalgia una malattia i cui sintomi comprendevano pianto, svenimenti, febbre e palpitazioni cardiache. Consigliò di curarlo con lassativi o narcotici, salassi o – se nient'altro funzionava –

rimandando a casa i soldati. Successivamente si affermò che il clangore incessante dei campanacci delle Alpi aveva causato il problema danneggiando il cervello dei soldati. Sebbene la consapevolezza della nostalgia da parte delle persone sia ovviamente anteriore all'etichetta di Hofer, la sua classificazione come malattia ha plasmato il modo in cui è stata pensata per più di 150 anni.

Un articolo del 1938 sul *British Journal of Psychiatry* faceva riferimento alla "psicosi degli immigrati"

*Cambridge University Press:*  
**Home-Sickness and Immigrant Psychoses.**  
**Austrian and German Domestic Servants the Basis of Study**  
*British Journal of Psychiatry 19 February 2018*

una condizione caratterizzata da una combinazione di nostalgia di casa, stanchezza e solitudine. La nostalgia di casa nasce dal conflitto tra legami familiari e sentimenti di gregge o di gruppo, e tra gli immigrati, come i domestici austriaci e tedeschi che lavorano a Londra, la reazione nostalgica può portare a un disturbo mentale certificabile. Il presente studio riguarda quaranta casi di questo tipo che, tra il 1931 e il 1937, furono da me curati al Friern Hospital.

Ma nella seconda metà del XX secolo, il concetto di nostalgia si è allontanato da quello di malattia. E negli ultimi 20 anni, i ricercatori sono arrivati a capire che la nostalgia non è una malattia rara, ma un'emozione presente in tutte le culture. Un misto di felicità e desiderio allo stesso tempo, la sua natura agrodolce è unica, ma universale.



*"Ovunque, le persone hanno una concezione e una comprensione simili di cosa sia la nostalgia", afferma Clay Routledge della North Dakota State University di Fargo. "È qualcosa di innato in noi, qualcosa che fa parte della nostra natura umana."*

Mentre alcuni di noi sono più inclini alla nostalgia di altri), la maggior parte di noi la sperimenta almeno una volta alla settimana

*Wildschut T et al Nostalgia: content, triggers, functions. J Pers Soc Psychol. 2006 Nov;91(5):975-993.*



secondo una ricerca di **Tim Wildschut dell'Università di Southampton,**

Ciò rende ancora più strano il fatto che potremmo aver interpretato male l'emozione per tutto questo tempo. La nostalgia è un antidoto alla solitudine, non la sua causa. Si manifesta quando ci sentiamo giù e in generale aumenta il benessere.

Il team di Wildschut ha scoperto che riflettere sugli eventi nostalgici che hai vissuto crea legami con altre persone e aumenta i sentimenti positivi e l'autostima.

Quando **Routledge** ha evocato la *"nostalgia personale"* nei volontari, facendo loro ascoltare canzoni che avevano un significato particolare per loro, l'emozione ha aumentato la percezione dello scopo nella vita. E quando ai volontari sono state poste domande esistenziali sul senso di tutto ciò, la nostalgia è aumentata. *"Quando le persone si sentono incerte, a disagio o insicure, potrebbero usare i loro ricordi come forza stabilizzante", afferma Routledge.*

Una teoria per spiegare questo è che la nostalgia ci dà un senso di continuità nella vita. Anche se molte cose nella nostra vita possono cambiare – lavoro, luogo in cui viviamo, relazioni – la nostalgia ci ricorda che siamo la stessa persona che eravamo alla festa del nostro settimo compleanno, al giorno del nostro matrimonio e alla festa della pensione.



*"È il collante che ci tiene insieme, ci dà continuità, e ne abbiamo bisogno, ancora di più, in tempi di cambiamento",* afferma **Krystine Batcho del Le Moyne College** di Syracuse, New York.



**Fred Davis**, il prestigioso sociologo che ha studiato la nostalgia

nei cari vecchi anni '70, ha paragonato l'essere nostalgici alla richiesta di un prestito bancario. Guardare indietro al nostro passato è come controllare la nostra storia creditizia: se il passato è stato positivo, ciò suggerisce che ne seguiranno altre simili. In effetti, altri ricercatori hanno dimostrato che riflettere sui ricordi nostalgici aumenta l'ottimismo e lascia le persone più motivate a perseguire i propri obiettivi.

In un certo senso, la nostalgia è un sottoprodotto del modo in cui ricordiamo. I ricordi sono imprecisi: li filtriamo abitualmente per concentrarci sul positivo. Ogni volta che ricordiamo qualcosa, riattiviamo la memoria, rendendola suscettibile di alterazione, un processo chiamato "riconsolidamento".

Quindi, ogni volta che evochiamo un ricordo, potremmo perdere alcune sfumature e aggiungere disinformazione, afferma



**Julia Shaw**, autrice di *The Memory Illusion*, che studia la fallibilità della memoria alla *London South Bank University*.

La memoria nostalgica riguarda l'emozione, non ciò che è realmente accaduto, **dice Batcho**. "I dettagli specifici o non sono affatto accurati oppure li confabuliamo", afferma. Forse non ricordiamo i dettagli precisi – che vestito indossava nostra madre, che ora era – ma ricordiamo la fiducia che ci ha dato il nostro primo giorno di scuola.

Questa propensione verso le emozioni positive è al centro delle teorie sul perché proviamo nostalgia. I ricordi nostalgici tendono ad essere quelli dei giorni più belli: viaggi di famiglia, vacanze estive, eventi celebrativi. Se invece ci fissassimo sul negativo, come a volte fanno le persone

deprese, *“ci lascerebbe, da una prospettiva evolutiva, in uno stato peggiore in termini di adattamento e sopravvivenza”, afferma Shaw.*

Quando un gruppo condivide una **visione aerografata del passato** qualcosa noto come *“nostalgia collettiva”* promuove un *sensò di appartenenza* e rafforza i legami all'interno del gruppo, che potrebbero aver avuto benefici in termini di sopravvivenza nelle prime società tribali. Ma questa coesione ha il costo di favorire la discriminazione nei confronti degli outsider.

In uno studio inedito, **Wildschut** ha scoperto che dopo che gli studenti greci hanno ascoltato canzoni greche, aumentando la loro nostalgia collettiva, hanno preferito clip televisivi e cibo greci e hanno valutato i prodotti stranieri in modo più negativo.



In uno studio sugli adulti olandesi, alti livelli di nostalgia collettiva erano correlati al pregiudizio nei confronti degli immigrati. La nostalgia nazionale ha la tendenza ad escludere le persone che non facevano parte di questo passato molto felice, sicuro e protetto”, afferma **Anouk Smeekes**, che ha condotto lo studio all'Università di Utrecht nei Paesi Bassi.

*Il problema è che quel passato spensierato “non è mai realmente esistito”, dice Smeekes.*

Negli ultimi mesi, le campagne politiche nativiste nel Regno Unito, in Francia e negli Stati Uniti si sono tutte ispirate a un favoloso periodo d'oro, come esemplificato dallo slogan



**“Make America Great Again” di Donald Trump** ma questi **“bei vecchi tempi”** avevano standard di vita peggiori, tassi di mortalità infantile più elevati, aspettativa di vita più bassa e molti altri problemi. Sostenere l'ideale di un passato più omogeneo rende anche facile scegliere come capro espiatorio coloro che non ne facevano parte.

Ma la nostalgia non è dietro la Brexit o l'ascesa di Trump, dice Wildschut. *“È proprio come qualsiasi altra emozione, come l'amore e l'odio. Può manifestarsi in varie forme e le persone possono usarlo per scopi diversi”.*

In particolare, anche un certo tipo di nostalgia individuale può fare più male che bene. Chiamata **nostalgia anticipatoria**, accade quando ci manca il presente prima che sia passato.

Le persone che lo sperimentano spesso sono più inclini alla tristezza e alla preoccupazione e hanno più difficoltà a godersi il momento, **ha scoperto Batcho**.

La ricerca in corso mira a scoprire se la nostalgia anticipatoria aumenta la preoccupazione o se coloro che sono più ansiosi hanno maggiori probabilità di sperimentarla.

Affrontare i danni e i benefici della nostalgia è il primo passo per modellare la sua influenza. Essere consapevoli di essere inclini alla nostalgia anticipatoria può aiutare. "Invece di indulgere in questo, capovolgilo e di: 'Dovrei davvero trarne il massimo adesso'", **dice Batcho**.

Strategie simili potrebbero mitigare i danni della nostalgia collettiva. Quando due società si fondono, ad esempio, **Smeekes** suggerisce che potrebbero stroncare l'ostilità sul nascere promuovendo la coesione del gruppo con attività che coinvolgano il personale di entrambe le parti.

Oltre a contrastare i danni, possiamo anche incanalare la nostalgia verso benefici specifici. Come fanno bene gli inserzionisti, evocarlo è una strategia di vendita efficace. Anche gli enti di beneficenza dovrebbero prenderne atto: uno studio ha rilevato che le donazioni aumentavano quando gli appelli a favore dei giovani vittime di un terremoto parlavano di "restaurare il passato" piuttosto che di "costruire il loro futuro".

In una recente ricerca, Wildschut e colleghi hanno scoperto che pensare a un'esperienza condivisa con qualcuno appartenente a un gruppo stigmatizzato, come quelli con malattie mentali, [migliora l'atteggiamento nei confronti di quel gruppo](#). "La nostalgia può essere molto umanizzante", afferma **Wildschut**. [Evocare la nostalgia potrebbe addirittura compensare l'alienazione sociale che può portare alcuni giovani alla radicalizzazione](#), afferma Routledge.

Spera anche che i benefici della nostalgia portino a terapie per condizioni come la depressione. La terapia della reminiscenza, spesso usata per trattare gli anziani con depressione o demenza, include una componente nostalgica, ma sono necessarie ulteriori ricerche per vedere se fornisce un beneficio da solo. In tal caso, il trattamento potrebbe essere semplice come tenere un diario della nostalgia: chiedere alle persone di pensare a ricordi felici e riflettere su di essi per iscritto. Che venga sfruttata in clinica o durante la campagna elettorale, la nostalgia non sarà presto una cosa del passato. Se ora sembra più comune che mai, è perché esiste la prova di una vera tendenza.

Negli ultimi 20 anni, **Batcho** ha utilizzato una scala per misurare la nostalgia basata sulla valutazione delle persone su quanto sentono la mancanza delle cose del loro passato. Risultati recenti suggeriscono che è effettivamente in aumento, con un numero maggiore di intervistati che notano che loro, e le persone che conoscono, provano nostalgia.

Ciò rende ancora più importante apprezzare la potente influenza della nostalgia, nel bene e nel male. "C'è un'idea di nostalgia come forza regressiva e ossificante", afferma **Wildschut**. "Ma non si tratta solo di sedersi e riflettere sul passato. È un'emozione molto lungimirante e motivante".

La nostalgia è un'emozione predominante positiva e autocosciente, derivante dalla riflessione sui propri ricordi autobiografici]. Quattro componenti fondamentali possono essere derivati dalla concettualizzazione della nostalgia:

**autoriflessione**

**memoria autobiografica,**

**regolazione delle emozioni e ricompense.**

*Yang Z et al. Nostalgia in the brain. Curr Opin Psychol. 2023 Feb;49:101523.*

La predisposizione alla nostalgia è associata all'alleviamento del disagio o dell'instabilità (ad esempio, nevroticismo). Sebbene la predisposizione alla nostalgia sia ereditaria, i fattori molecolari specifici che contribuiscono a questa ereditarietà sono, ad oggi, sconosciuti.

Il team del Dipartimento di psicologia della Columbus coordinato da **Constatine Sedikides**



si è concentrato su un polimorfismo nel promotore del gene trasportatore della **serotonina (5-HTTLPR)** come possibile base biologica della propensione alla nostalgia, perché il sistema della serotonina è stato associato alla sensibilità alle esperienze negative.

I partecipanti (N = 397 adulti) che avevano riportato livelli di propensione alla nostalgia sono stati genotipizzati.

Un sottocampione ha inoltre completato una misura del nevroticismo. I partecipanti con l'allele corto 5-HTTLPR avevano una maggiore propensione alla nostalgia rispetto a quelli senza questo allele. Il nevroticismo ha mediato la relazione tra 5-HTTLPR e propensione alla nostalgia. *Luo YLL et al. 5-HTTLPR polymorphism is associated with nostalgia proneness: The role of neuroticism. Soc Neurosci. 2019 Apr;14(2):183-190.*

# PREGIUDIZI PSICHIATRICI

La psichiatria come specialità medica è stata storicamente considerata meno fondata dal punto di vista scientifico rispetto ad altre discipline. Nonostante i progressi nella comprensione delle basi biologiche delle malattie psichiatriche e gli sforzi per ridurre lo stigma associato alla malattia mentale, nella comunità medica può persistere un pregiudizio negativo contro la psichiatria.



Dalla fine del XIX secolo, è rimasta indietro rispetto ad altre aree della medicina nella conoscenza delle basi biologiche della malattia, riflettendo in parte le sfide nello studio di un organo a cui è difficile accedere durante la vita e che non mostra gravi patologie associate alla malattia dopo la morte.

Queste sfide scientifiche, insieme alle rappresentazioni negative dei media popolari, potrebbero aver contribuito a un perdurante sottoinvestimento nell'assistenza psichiatrica, nonostante l'elevata prevalenza delle malattie mentali e la loro sostanziale contributo per invalidità e mortalità.

Il basso prestigio della psichiatria è stato evidente sia nel discorso laico che in quello accademico.

Ad esempio, decenni fa studi condotti su studenti di medicina riflettevano atteggiamenti negativi nei confronti della psichiatria.

***Wiriyacosol P et al Medical students' attitude towards psychiatry: a comparison of past and present. Sci Rep. 2023 May 29;13(1):8714.***

Nonostante gli sforzi per migliorare la percezione della psichiatria e degli individui con malattie mentali, recenti indagini suggeriscono che alcuni tirocinanti vedono ancora la psichiatria in modo meno positivo rispetto ad altre aree della medicina.

***Pascucci M et al. Attitudes toward psychiatry and psychiatric patients in medical students: can real-world experiences reduce stigma? Eur Psychiatry 2016;33(Suppl 1):S218.***

Uno studio pubblicato nel 1981 ha suggerito che tali opinioni negative riflettono le esposizioni durante la formazione

***Crowder MK et al The medical student's choice of psychiatry as a career: a survey of one graduating class. Am J Psychiatry. 1981 Apr;138(4):505-8. doi: 10.1176/ajp.138.4.505. PMID: 7212110.***

Perché molti dei medici che si sono formati durante questo periodo ora ricoprono posizioni di tutoraggio e di leadership nelle istituzioni sanitarie, nelle scuole di medicina e nelle

riviste mediche anglo-americane , è probabile che continuino a modellare la percezione del settore.



**Roy Perlis** della [Harvard Medical School](#) pochi giorni fa ha pubblicato su NEJM il report

### High-Impact Medical Journals Reflect Negative Sentiment Toward Psychiatry

I modelli linguistici di grandi dimensioni offrono l'opportunità di indagare questa ipotesi su larga scala. L'obiettivo del report è stato quello di caratterizzare la misura in cui gli articoli pubblicati su riviste mediche ad alto impatto possono riflettere un sentimento più negativo nei confronti della psichiatria rispetto a quelli di altre specialità mediche.

*Sono state analizzate le voci Entrez/PubMed pubblicate tra il 2017 e il 2022 relative a psichiatria, neurologia, oncologia e cardiologia in quattro riviste mediche di alto impatto: British Medical Journal, Journal of the American Medical Association, Lancet e e contrasti post hoc a coppie). Punteggi di valenza negativa sono stati trovati per il 19,5% delle pubblicazioni relative alla psichiatria, rispetto al 6,1% per la cardiologia, al 6,1% per l'oncologia e al 10,7% per la neurologia. I risultati erano simili nelle analisi limitate alle pubblicazioni con abstract, quelle che riportavano ricerche originali, quelle pubblicate prima della pandemia di Covid-19 o quelle pubblicate nel 2020 o successivamente.*

Nei modelli di regressione logistica che tengono conto della rivista, dell'anno di pubblicazione, del tipo di articolo e della presenza o assenza di abstract, le **pubblicazioni psichiatriche avevano una probabilità significativamente maggiore di avere una valenza negativa rispetto a tutte le altre specialità.**

La permutazione della specialità dell'articolo non ha modificato in modo significativo le stime di valenza, indicando che i risultati non erano attribuibili a termini specifici della psichiatria. Gli articoli di psichiatria pubblicati avevano in media più probabilità rispetto ad altri articoli specialistici di riflettere la valenza negativa della specialità. Se questa differenza rifletta il volume e il tipo di invio, o un pregiudizio tra redattori o revisori, merita ulteriori studi. Indipendentemente dal meccanismo, anche il potenziale contributo di questi articoli al perpetuarsi di atteggiamenti negativi nei confronti della psichiatria merita di essere ulteriormente indagato.

**Nel complesso, e in ciascuna delle quattro riviste, le pubblicazioni in psichiatria avevano una probabilità significativamente maggiore di avere valenza negativa rispetto a quelle di altre specialità (P<0,001 per tutti gli omnibus  $\chi$ New England Journal of Medicine**

## **Alcune considerazioni**

Le sfide attuali della psichiatria siano multifattoriali. Pertanto, i risultati non riflettono necessariamente i pregiudizi degli editori o dei revisori di riviste di per sé. Ad esempio, una spiegazione alternativa potrebbe essere che la presentazione di manoscritti psichiatrici rifletta anche una maggiore negatività, ovvero che gli autori hanno **semplicemente maggiori probabilità di concentrarsi sugli aspetti negativi della ricerca psichiatrica** nei contributi a queste riviste. Indipendentemente dal meccanismo, tuttavia, i risultati suggeriscono che un individuo che legge riviste mediche ad alto impatto e, possibilmente, la successiva copertura mediatica di articoli pubblicati in queste riviste rimarrebbe con un'impressione più negativa della psichiatria rispetto alle altre tre specialità esaminate. Pertanto, la distribuzione di questi articoli può aiutare a **perpetuare atteggiamenti negativi** nei confronti della psichiatria da parte dei medici e possibilmente nella comunità più ampia che potrebbe ricevere in modo sproporzionato notizie sanitarie che riflettono articoli in riviste ad alto impatto.

Nel loro insieme, questi risultati supportano l'ipotesi che **le riviste mediche ad alto impatto continuo a riflettere un pregiudizio negativo verso la psichiatria come specialità medica**. Oltre a garantire una migliore educazione medica sulla psichiatria e maggiori sforzi pubblici per ridurre lo stigma, le pubblicazioni mediche possono rappresentare un'opportunità per raggiungere atteggiamenti più equilibrati nei confronti della psichiatria, mentre gli psichiatri cercano di superare una storia lunga e complicata.