

O EFEITO DA NOSTALGIA NO ÂMBITO PSICOLÓGICO

Maria Gabriela Costa Ribeiro
Sarah Xavier Vasconcelos de Fialho Rodrigues
Dheyvson Fellipi de Oliveira Tomaz
Rianne Gomes e Claudino
Thaís de Sousa Bezerra Menezes

Resumo. O presente estudo objetivou apresentar as perspectivas teóricas sobre a nostalgia no âmbito da Psicologia. Especificamente, buscou compreender qual a natureza intrínseca da nostalgia e seus efeitos na cognição, nos afetos e nas motivações dos indivíduos. Nesta direção, resgatou-se a origem do termo e sua conceituação em diferentes áreas (e.g., psiquiatria, publicidade, sociologia). Posteriormente, centrou-se nas perspectivas psicológicas, demonstrando as concepções da nostalgia, considerada como traço de personalidade ou emoção. Esta última recebeu mais destaque dada a amplitude de pesquisas que a evidenciam como emoção ambivalente, isto é, há justaposição dos afetos negativos e positivos, embora estes últimos sejam predominantes. Deste modo, enfatizou-se o entendimento desta perspectiva na área, descrevendo os significados, os gatilhos e as funções da nostalgia. Procurou-se, ainda, diferenciar a nostalgia de melancolia e ruminação. Por fim, discutiram-se as implicações da nostalgia no campo da clínica como estratégia para o processo psicoterápico, visando a promoção do bem-estar psicológico dos indivíduos.

Palavras-chave: nostalgia; emoções; afetos; personalidade.

THE EFFECT OF NOSTALGIA ON PSYCHOLOGICAL FRAMEWORK

Abstract: The present study aimed to present the theoretical perspectives on nostalgia in Psychology. Specifically, it sought to understand the intrinsic nature of nostalgia and its effects on cognition, affections and motivations of individuals. In this direction, the origin of the term was rescued, as well as its conceptualization in different areas (e.g., psychiatry, publicity, sociology). Subsequently, it focused on the psychological perspectives, demonstrating the conceptions of nostalgia, considered as a personality trait or an emotion. The latter received more attention given the amount of studies that shows it as an ambivalent emotion, i.e., there is a juxtaposition of negative and positive affects, even though the latter are predominant. In this way, the understanding of this perspective in the area was emphasized, describing the meanings, the triggers and the functions of the nostalgia. Finally, discussed the implications of nostalgia in the clinic as a strategy for the psychotherapeutic process, aiming to promote the psychological well-being of individuals.

Keywords: nostalgia, emotions; affections; personality.

“O passado não reconhece seu lugar; está sempre presente”
(Mário Quintana)

1. INTRODUÇÃO

Em sua vida presente, que lembrança do passado você mais recorda: Os almoços de domingo com sua família, as viagens com os amigos e/ou as brincadeiras na infância? Esses são alguns exemplos de indagações que podem ser citadas em conversas cotidianas. A propósito, cada vez mais se observam elementos do passado no momento presente, incluindo em publicidades, músicas e redes sociais. Por exemplo, o *Facebook* possui recurso denominado “*Suas lembranças do facebook*”, que mostra o aniversário de postagens antigas feitas pelo usuário. Mais recentemente, popularizou-se no *Instagram* o “#tbt” (*Trowback Thursday*), idealizado para que na quinta-feira o usuário poste fotos que lembram algo do passado. Porém, qual a razão de as pessoas pretenderem lembrar no presente os momentos vivenciados do passado?

Primeiramente, é importante nomear adequadamente esta experiência: *nostalgia*. Este é um construto psicológico que descreve um atributo relativamente estável (Batcho, 1995) e ambivalente, pois há a justaposição de afetos negativos e positivos (Sedikides & Wildschut, 2016). Portanto, as pessoas experimentam nostalgia sobretudo por ela trazer prazer, orgulho e felicidade, mas junto podem vir também lembranças negativas (e.g., frustração, vergonha). A nostalgia é um construto profundamente social, uma vez que os relacionamentos interpessoais são importantes para o seu manejo (Batcho, 2013), tendo implicações motivacionais (Stephan et al., 2015). Deste modo, percebe-se a relevância de estudá-la, procurando conhecer melhor sua natureza complexa, como ela é construída e seus benefícios psicológicos na vida dos indivíduos.

Apesar de sua relevância, a nostalgia não conta, ainda, com muitos estudos, situação que no Brasil é ainda mais evidente. Deste modo, o presente artigo representa um esforço por apresentar o panorama desta temática na Psicologia, reunindo principais abordagens teóricas e evidências empíricas, indicando suas implicações potenciais no âmbito clínico. Neste sentido, dividiu-se o presente texto em tópicos: aspectos históricos da nostalgia, o construto como um traço de personalidade, a natureza e as funções da

nostalgia, além de sua diferenciação de outros construtos. Por fim, apresentam-se conclusões dos principais temas abordados ao longo da revisão.

2. ELEMENTOS HISTÓRICOS ACERCA DO ESTUDO DA NOSTALGIA

“[...] E nesta viagem, beirando os partidos de cana, passando pela porta dos moradores, a minha saudade se demorava por toda parte” (Rego, 1997, p.81). Este trecho foi retirado da obra *Menino de Engenho*, escrita por José Lins do Rego. O livro conta a visão de uma criança, o personagem Carlinhos, que narra os costumes e as tradições do engenho que marcaram sua infância. A história é repleta de personagens importantes na vida do menino, bem como objetos, brincadeiras e eventos que são lembrados com alegria em sua vida adulta, mas também com alguma tristeza, dado o saudosismo do tempo que vivenciou no engenho.

A citada obra se assemelha ao conto “A odisseia”, escrita por Homero (2005), que conta a história de um herói aventureiro, Ulisses, que durante vinte anos ficou longe de sua terra natal e família. A mitologia grega conta que o personagem rejeita a possibilidade de se tornar imortal em razão de seu desejo de retornar à sua casa. Esse anseio pelo retorno (em grego, chamada de *nostos*) causava sofrimento insuportável (em grego, denominava de *algos*) em Ulisses. Nesta perspectiva, a nostalgia foi compreendida como um martírio psicológico ocasionado pela vontade infundável de retornar à sua casa, isto é, à origem, ao passado (Sedikides, Wildschut, & Baden, 2004).

O termo “nostalgia”, como compreendido na contemporaneidade e no contexto da saúde, foi inicialmente utilizado pelo médico suíço Johannes Hofer (1934) ao verificar sintomas comportamentais (e.g., dificuldade para dormir, anorexia, tentativa de suicídio) em suíços que percorriam a Europa em busca de fazer fortuna. Hofer (1934) sugeriu que essas pessoas mercenárias e que passavam bastante tempo longe de casa sofriam problemas de enfermidades fisiológicas ou explicações neuroanatômicas, classificando o quadro como “nostalgia” ou “*homesickness*” (saudade doentia de casa). Portanto, o fenômeno foi interpretado como uma desordem psicológica, observando-se sua ocorrência em outras populações, como em soldados franceses e estadunidenses longe de seus convívios (Rosen, 1975).

De acordo com o previamente indicado, na primeira metade do século XX a nostalgia foi compreendida como (1) enfermidade psicossomática ou psiquiátrica, que incluía uma lista diversa de sintomas, como ansiedade, insônia, tristeza, falta de apetite e febre (Hofer, 1934); (2) forma de melancolia (McCann, 1941); e (3) quadro associado com a concepção psicodinâmica vigente como “psicose imigrante”, em que o indivíduo desejava inconscientemente retornar ao estado fetal, denominado “transtorno compulsivo mentalmente repressivo” (Fodor, 1950). Na mesma concepção patogênica, mais recentemente a nostalgia foi compreendida como um subcomponente da depressão (Kaplan, 1987), igualando ao termo saudade doentia de casa (*homesickness*; Sedikides et al., 2004).

Apesar das definições diferentes acerca da nostalgia, quanto à sua equivalência com o termo “*saudade doentia de casa*”, alguns estudos buscaram diferenciar estes dois construtos (Werman, 1977). Por exemplo, realizando pesquisa com estudantes universitários, Davis (1979) procurou conhecer que palavras se associavam aos termos nostalgia e saudade doentia de casa, encontrando que os participantes relacionaram nostalgia a “velhos tempos”, “infância” e “saudade” mais frequentemente do que o faziam com saudade doentia de casa (*homesickness*). Portanto, este termo, isto é, “saudade doentia de casa” se refere a objetos específicos, evidenciando uma dificuldade psicológica central na transição ou mudança de certo lugar (ou condição) a outro (e.g., do ensino médio para a universidade; vida de solteiro para a de casado; Werman, 1977). Contrariamente, a nostalgia corresponde a elementos do passado que provocam saudades de forma geral (e.g., eventos, pessoas, viagens), não se restringindo a saudade de casa ou terra natal, como no caso de *homesickness* (Davis, 1979). Portanto, a experiência nostálgica transcende situações e idade, sendo uma vivência universal durante o ciclo de vida (Batcho, 1995; Sedikides et al., 2004).

Nas últimas décadas a nostalgia começou a ser estudada por pesquisadores de diferentes áreas, recebendo relativo destaque (Merchant, Latour, Ford, & Latour, 2013). Os primeiros estudos sistemáticos tiveram lugar no final dos anos 1980, publicando-se no início da década seguinte. Por exemplo, Holbrook e Schindler (1991) e Havlena e Holak (1991) se destacaram na avaliação da perspectiva positiva da nostalgia, focando, sobretudo, em temas de *marketing* e propaganda. Os estudos na Psicologia tiveram

lugar aproximadamente na mesma época, destacando-se a contribuição de Batcho (1995), quem investigou os elementos psicológicos da nostalgia, desenvolvendo então a primeira medida deste construto. Não obstante, a expansão dos estudos acerca da nostalgia ocorreu há pouco mais de uma década, tendo em conta a publicação de Wildschut, Sedikides, Arndt e Routledge (2006). De fato, estes autores realizaram uma revisão ampla do construto, mapeando seus conteúdos, gatilhos e funções. Portanto, antes de detalhar as concepções psicológicas da nostalgia, explanar-se-á sua perspectiva na área da publicidade, onde a temática foi inicialmente abordada.

Nostalgia na área da publicidade

O impacto da nostalgia na publicidade perpassa as intenções de compra por produtos associados ao passado individual (Merchant et al., 2013). De fato, observa-se a relevância deste fenômeno como uma das variáveis utilizadas em *marketing*, dada sua contribuição na predição da aquisição e do consumo de produtos. Os achados principais implicam que a indução da nostalgia minimiza os sentimentos de perdas de situações passadas, ou seja, os produtos nostálgicos podem ser um instrumento ou meio para o consumidor controlar o distanciamento do passado e eliminar emoções negativas ora vivenciadas (Merchant et al., 2013).

Os primeiros trabalhos utilizando a nostalgia na área do *marketing* foram realizados por Havlena e Holak (1991) e Holbrook e Schindler (1991). Estes autores compartilharam o entendimento de que algumas pessoas são mais propensas ao sentimento de nostalgia, o que derivou na noção de *nostalgia proneness* (propensão à nostalgia), operacionalização levada a cabo por Holbrook (1993). A nostalgia foi definida como uma preferência (atitudes positivas, afetos favoráveis) por objetos (pessoas, lugares ou pensamentos) que eram mais frequentes quando as pessoas eram mais jovens (infância, adolescência), de modo que as memórias evocadas dizem respeito aos objetos preferidos. A ênfase recai no papel das experiências de consumo associadas aos objetos, as quais foram perdidas ao longo do tempo, ou seja, vivências importantes difíceis de serem alcançadas novamente (Holbrook & Schindler, 1991).

Os trabalhos de Havlena e Holak (1991) são destaque na área de *marketing*. Segundo estes autores, a nostalgia compreende uma emoção, um sentimento ou um humor com valência positivamente complexa, provocada por reflexões ou pensamentos

acerca de objetos, pessoas, experiências ou ideais relacionados com o passado. Desta forma, a nostalgia pode ser pensada como uma experiência individual que envolve memórias passadas, porém não são vivências diretas com o objeto no presente. Observa-se, portanto, os primeiros intentos de sistematizar a compreensão da nostalgia na área da publicidade, cuja contribuição principal ao tema, provavelmente, foi acentuar a percepção benéfica e positiva da nostalgia, revelando sua natureza complexa em razão de sua composição emocional “agridoce”. Esta dimensão mais individual e psicológica da nostalgia, tratada inicialmente por Batcho (1995) e Sedikides et al. (2004), é o fio condutor deste artigo.

3. AFINAL, QUAL É A NATUREZA DA NOSTALGIA?

A própria origem da palavra nostalgia revela que não se trata de um construto simples. Portanto, menos simples pode ser definir sua natureza, ainda que se restrinja ao âmbito psicológico. A propósito, apesar de evidências, não há, ainda, unanimidade entre os pesquisadores sobre a composição afetiva da nostalgia, discutindo-se se ela compreende um afeto positivo ou negativo, ou mesmo se descreve uma emoção ou um traço de personalidade (Barrett et al., 2010; Batcho, 1998; Wildschut et al., 2006).

Os teóricos que concebem a nostalgia como inteiramente uma emoção negativa costumam destacar eventos negativos passados ou pensamentos que negam ou desmerecem momentos do presente (e.g., “olha onde eu estava e onde estou agora, nunca mais poderei voltar”; Osborn, 2016). Neste sentido, argumentam que as pessoas caracterizadas como “nostálgicas” idealizam o passado, não gostam do presente e têm medo do futuro (Peter, 1985). Além disso, Hertz (1990) verificou que os objetos de nostalgia não precisam ser positivos, pois encontrou que os sobreviventes do Holocausto foram capazes de se envolver em devaneios nostálgicos na época dessa situação negativa extrema. Desta forma, estes estudos manifestam que a nostalgia foca no irremediável passado e em percepções de perdas significativas.

Acerca da nostalgia como uma emoção positiva, ressalta-se o trabalho de Davis (1979) ao definir o termo nostalgia como uma evocação positiva do passado, indicando que os sentimentos em torno deste construto não são inteiramente negativos. Batcho

(1998, 2007) argumenta que a nostalgia é uma viagem para as experiências passadas, promovendo o bem-estar psicológico. Por sua vez, Wildschut et al. (2006) consideram que a nostalgia é uma emoção predominantemente positiva dada sua natureza funcional para o aumento da percepção de sentido de vida, autoestima e conectividade social.

Combinando as evidências da nostalgia como negativa ou positiva, alguns autores a definem em termos de emoções mistas ou ambivalentes. Por exemplo, Johnson-Laird e Oatley (1989) a definiram como emoção positiva, porém incluindo elementos de tristeza e perda. Em outras palavras, eles sugerem que a nostalgia é uma emoção relacionada à felicidade, porém, ao mesmo tempo, recorre à tristeza por perceber que alguns aspectos desejáveis do passado estão fora de alcance. Deste modo, compreendem a nostalgia como emoção complexa, caracterizada pela avaliação cognitiva entre o passado extremamente positivo que desvanece em comparação com o momento presente, que pode não ser o ideal (Osborn, 2016; Wildschut et al., 2006).

Diante disso, observa-se a mudança de perspectiva para o entendimento da nostalgia como emoção ambivalente em publicações recentes dos principais teóricos. De fato, Batcho (2013), ao fazer uma revisão do componente “agridoce” da nostalgia, concluiu que a percepção deste sentimento amargo ou doce depende do viés contextual e disciplinar. Por sua vez, Sedikides e Wildschut (2016) sugeriram que a nostalgia é uma emoção ambivalente e que pode se relacionar com a melhor adaptação e o bem-estar a longo prazo, ou seja, pode ser parcialmente responsável pelos benefícios à saúde do indivíduo.

A maioria dos teóricos considera a nostalgia como uma emoção inteiramente pessoal. Entretanto, há confusão em torno de sua natureza psicológica. Por exemplo, Batcho (2007) apresenta a nostalgia como emoção positiva, embora anteriormente a tenha tratado como um traço de personalidade (Batcho, 1995, 1998). Por sua vez, Sedikides et al. (2015) a compreendem como emoção profundamente social, porém estudos realizados supõem a propensão e frequência da nostalgia como traço de personalidade (Barrett et al., 2010; Cheung, Sedikides, & Wildschut, 2016). Portanto, a natureza da nostalgia é complexa. Todavia, verifica-se a predominância de sua concepção como uma emoção ambivalente, retratando uma característica individual, isto é, alguns indivíduos são mais propensos a lembranças do passado.

4. NOSTALGIA COMO UM TRAÇO DE PERSONALIDADE

As proposições acerca da nostalgia, propostas por Davis (1979), foram fundamentais para as perspectivas subsequentes. Especificamente, este autor concebeu a nostalgia como um fenômeno que auxilia o indivíduo em sua adaptação em momentos instáveis ou de tristeza, assinalando que sua recorrência é mais frequente na terceira idade. Tais suposições foram fundamentais para embasar o entendimento de Batcho (1995), quem procurou abordar o construto em termos psicológicos. Inicialmente, esta autora examinou a nostalgia por meio do dicionário *American Heritage Dictionary* (1972), o qual a define “uma saudade pelos pensamentos, pessoas ou situações que não estão presentes”. Portanto, ela assume dita conceituação geral, embora não considere a ideia de que o sentimento da falta do passado implica na rejeição de vivências do presente.

Batcho (1995) oferece quatro contribuições principais à temática: (1) cria uma medida da nostalgia no âmbito psicológico; (2) conceitua que a experiência nostálgica ocorre em todas as faixas etárias; (3) considera a nostalgia como uma dimensão estável da personalidade ou um sentimento mais ou menos intenso em indivíduos com traços específicos de personalidade; e (4) sugere que a nostalgia inibe os estímulos ocasionados pelo estado de humor negativo. No conjunto, suas contribuições apontam que a nostalgia pode ser mais intensa ou prevalente em certos períodos da vida, diferente entre gerações e potencializa a característica nostálgica do indivíduo.

Batcho (1998) expandiu suas pesquisas com o objetivo de explorar as características das pessoas que expressavam pontuação alta no *Inventário de Nostalgia*. Nesta direção, observou que tais indivíduos também apresentavam maior média nas percepções do mundo quanto ao presente, passado e futuro, sendo que a memória pessoal do passado tendia a ser mais forte. A partir disso, concluiu a nostalgia poderia ser compreendida como construto individual, em que os eventos lembrados eram significativos e/ou envolviam pessoas importantes.

Pesquisas consecutivas evidenciaram os benefícios da nostalgia para o indivíduo. Batcho (2007), ao realizar um estudo experimental com músicas alegres e tristes, verificou que pessoas com traço nostálgico alto apresentavam maior média em

preferência por músicas alegres e maior pontuação em indicadores de relações interpessoais. O estudo de Batcho, Nave e DaRin (2011) demonstrou a relação da nostalgia com as experiências emocionais e comportamentos vivenciados na infância. Especificamente, estes autores concluíram que a definição de uma infância feliz acontece por meio da interação com outros indivíduos, ou seja, amigos e família se associaram mais com as lembranças de felicidade em oposição a prazeres mais solitários (e.g., brincadeiras com *video game*, atividades solitárias de lazer).

Em suma, Batcho (1995, 2013) compreende a nostalgia como um traço de personalidade em que a experiência nostálgica ocorre frequentemente em indivíduos que apresentam pontuação elevada em medida correspondente. Ademais, esta pesquisadora sugere a ocorrência do sentimento nostálgico mediante a interação entre a interpretação cognitiva da experiência e a emoção do momento lembrado. Neste sentido, a função primordial da nostalgia diz respeito a estimular a reflexão cognitiva sobre o passado evocado, tendo o propósito de encontrar significado no presente e no futuro do indivíduo (Batcho et al., 2011). Resta, entretanto, identificar as principais contribuições de outros pesquisadores à área, como a identificação dos gatilhos e aspectos funcionais na manifestação da nostalgia na vida do indivíduo.

5. PARA QUE SERVE A NOSTALGIA?

Este tópico busca apresentar a definição e os principais estudos de um grupo de pesquisadores de diversos países (e.g., Inglaterra, Estados Unidos da América, China), ampliando a relação entre a nostalgia e outros construtos. O primeiro trabalho deste grupo foi publicado como um capítulo teórico no *Handbook of Experimental Existential Psychology*, focando nos problemas relativos à concepção de nostalgia e as hipóteses acerca das finalidades existenciais desse fenômeno (Sedikides et al., 2004). Estes autores apresentaram elementos históricos do construto, desde o seu surgimento, como ordem patológica, até as concepções contemporâneas. Neste sentido, eles destacaram a estrutura afetiva do construto como emoção complexa devido à presença tanto de afetos negativos quanto positivos. Ademais, sugeriram três funções existenciais da nostalgia: (1) o aprimoramento do *self* por meio de aumento e estabelecimento da identidade; (2) o

reforço do valor das tradições e rituais da cultura, transformando em contexto significativo; e (3) o reforço dos laços sociais. Visando testar tais funções, Wildschut et al. (2006) realizaram sete estudos, considerando três perguntas principais: (1) Qual o conteúdo da nostalgia? (2) Quais são os gatilhos da nostalgia? e (3) Quais as funções da nostalgia?

Significados das vivências nostálgicas

Dada a discordância sobre a natureza da nostalgia, compreender suas concepções se torna fundamental para sistematizar sua complexidade. Destaca-se, porém, que existe uma concordância no que se refere a nostalgia como recurso psicológico vital usado pelas pessoas. Wildschut et al. (2006) demonstrou que os significados da nostalgia giram em torno de interações com os outros e eventos importantes na vida. Hepper, Ritchie, Sedikides e Wildschut (2012), ao buscarem compreender quais são as concepções atribuídas a nostalgia, observaram que as características centrais são referentes a lembranças agradáveis, sobretudo relacionamento com os outros e o período da infância. Ademais, encontraram que as experiências autobiográficas variam em um *continuum* de lembranças positivas e negativas, concluindo que a complexidade do construto se deve aos recursos que se relacionam com ele (e.g., estado, gatilhos, contexto).

Hepper et al. (2014), por sua vez, em um estudo transcultural, também investigaram quais as concepções atribuídas a nostalgia. Nesta direção, mediram a equivalência das concepções prototípicas da nostalgia em 18 culturas ($N = 1,704$) nos cinco continentes, incluindo uma diversidade de países (e.g., Alemanha, Austrália, Chile, Índia, Japão, Romênia, Uganda). Os participantes foram instruídos a avaliar a sua visão sobre a nostalgia a partir de uma lista com 35 características (prototípicas), acompanhadas de seus descritores. Os resultados indicaram um consenso entre as culturas das características centrais da nostalgia, corroborando que as concepções da nostalgia são panculturais, envolvendo principalmente o relacionamento entre os pares.

Em suma, estes estudos identificaram as compreensões principais referentes à nostalgia, indicando que as pessoas a descrevem como uma memória acerca da infância, eventos importantes e, especialmente, momentos associados com outras pessoas. Deste

modo, conhecidos os significados da nostalgia, faz-se necessário detalhar seus gatilhos, isto é, as situações que disparam ou trazem à tona este recurso psicológico.

Gatilhos da nostalgia

As situações que provocam a nostalgia são de diversos tipos. Por exemplo, a partir de conversas com pares ou encontros sociais podem ser desencadeados gatilhos internos (e.g., solidão, mau-humor) e/ou externos (e.g., músicas, cheiros). Neste sentido, Wildschut et al. (2006) entendem os gatilhos como estados desencadeadores da nostalgia. Esta, por sua vez, tem como principal característica a capacidade de neutralização da angústia, facilitando a restauração da homeostase psicológica (Sedikides et al., 2015).

Em referência aos gatilhos internos, destacam-se os estudos de Wildschut et al. (2006), que evidenciaram que níveis mais altos de solidão promovem um aumento da nostalgia. Zhou, Sedikides, Wildschut e Gao (2008) investigaram se a nostalgia eleva a percepção de suporte social, uma vez que a visão de apoio social é reduzida pela solidão; seus resultados indicaram um caminho sequencial: a solidão possui efeito direto na diminuição de percepção de suporte social → solidão eleva níveis de nostalgia → a nostalgia aumenta a percepção de apoio social. Estes autores constataram o efeito indireto da nostalgia na percepção de apoio social, pois diminui os prejuízos decorrentes pela solidão.

Em relação aos gatilhos externos, estudos evidenciam que a música pode desencadear vivências nostálgicas, uma vez que se apresentam como um componente emocional durante as memórias autobiográficas (Ellickson, 2013). Nesta perspectiva, Zhou, Wildschut, Sedikides, Chen e Vingerhoets (2012) verificaram que as músicas evocam níveis elevados de nostalgia, conduzindo as pessoas a expressarem sensações de calor. Por fim, Cheung et al. (2013) demonstraram também que a música aumenta níveis de nostalgia e, por sua vez, prediz o otimismo mediado por duas variáveis: conexão social e autoestima.

Resumindo, a partir dos estudos supracitados se verifica que a nostalgia é desencadeada mediante gatilhos internos ou externos, mas que ambos estão diretamente relacionados com os indivíduos e suas vivências no passado. Neste marco, entretanto, parece essencial entender as funções, isto é, qual o sentido de ela ser desencadeada.

Funções da nostalgia

Diversos autores consideram a nostalgia como tendo função regulatória, entende-se assim que ela representa tal função com vista a alcançar o equilíbrio psicológico, ou seja, compreende um recurso ativo e uma estratégia de enfrentamento para lidar com eventos difíceis. Portanto, a nostalgia tem as funções de (a) aumentar a positividade em torno do autoconceito, (b) promover o significado existencial na vida e (c) garantir ou restabelecer o relacionamento social (Sedikides et al., 2015; Wildschut et al., 2006).

A primeira função da nostalgia diz respeito à sua capacidade de fortalecer a autopositividade, ativando a autoestima. Wildschut et al. (2006) observaram que os participantes durante um momento nostálgico expressaram maiores níveis de autoestima. Hepper et al. (2012) corroborou esse pressuposto mediante a abordagem do protótipo central, em que os participantes que estavam no grupo das palavras centrais da nostalgia também apresentaram nível elevado de autoestima. Em um estudo experimental, Cheung et al. (2013) identificaram que indivíduos que se submeteram a condição de evocação da nostalgia por meio da música apresentaram maior autoestima quando comparados àqueles que estavam na condição controle. Também a partir de estudo experimental, Reid et al. (2015) manipularam a nostalgia por meio de perfumes, encontrando que os indivíduos nesta condição demonstraram maiores níveis de autoestima.

A segunda função da nostalgia é o aumento da percepção de sentido de vida, o qual se refere a construção do significado a nível pessoal que pode ser a presença de sentido (a percepção, a existência de alguém é proposital e significativa) ou a busca de sentido (a percepção de busca de significado, pois falta algo em sua vida). Como as lembranças nostálgicas dizem respeito a momentos importantes para a vida do indivíduo, trazer a mente essas experiências podem servir de ligação para visualizar a presença de sentido em sua vida (Sedikides et al., 2015; Wildschut et al., 2006). Routledge et al. (2011) verificaram esta hipótese da função existencial da nostalgia como reforço no sentido na vida, observando que a evocação da nostalgia pela música aumentou a percepção de significado na vida. Routledge, Wildschut, Sedikides, Juhl e Arnd (2012) buscaram comparar a presença de sentido na vida nas condições de evento

nostálgico e evento futuro desejado, uma vez que este promove percepções significativas de vida. Seus resultados expressaram que os participantes na condição nostálgica manifestaram presença de sentido maior do que aqueles na condição eventos futuros. Outras pesquisas corroboraram os achados de que a nostalgia ajuda o ser humano a encontrar sentido de vida (Sedikides et al., 2018).

A função social da nostalgia é, provavelmente, a mais importante, uma vez que os significados narrativos e as vivências nostálgicas são ricos em temas sociais (Abeyta, Routledge, Roylance, Wildschut, & Sedikides, 2015; Batcho et al., 2007; Hepper et al., 2012; Wildschut et al., 2006). Desse modo, a nostalgia constitui uma estratégia indireta para sustentar a sociabilidade, uma vez que o indivíduo ao sentir-se solitário, busca resgatar no seu passado memórias de momentos agradáveis com pessoas do seu convívio social, resultando assim em sentimentos positivos (e.g., sentir-se amado, protegido, conectado ao outro; Sedikides et al., 2015). Wildschut et al. (2006) demonstraram a relação da nostalgia com a conectividade social. O estudo de Hepper et al. (2012) também evidenciou que os participantes que refletiram sobre o núcleo central da caracterização da nostalgia se sentiram mais ligados e confiantes nos parentes próximos. Ressalta-se que a evocação da nostalgia pelo aroma também aumentou a conexão social (Reid et al., 2015).

Cabe destacar que a revisão realizada por Sedikides et al. (2015) apresentou um ponto importante ao considerar que a função social da nostalgia medeia as outras duas funções, isto é, promover a autoestima e assegurar o sentido existencial. A propósito, Cheung et al. (2013) observaram que a nostalgia elevou a conexão social, que, por sua vez, aumentou a autoestima e teve efeito positivo no otimismo. Quanto à função existencial, verificou-se que a nostalgia foi maior quando mediada pela conexão social (Routledge et al., 2011).

Diante dos estudos descritos previamente e as evidências acerca das funções da nostalgia, parece clara sua conotação como uma emoção “agridoce”, isto é, ambivalente, pois há a justaposição de afetos negativos e afetos positivos, embora estes últimos sejam mais predominantes. Além disso, caracteriza-se como uma emoção profundamente social, tendo o condão de fortalecer as percepções positivas de si e o significado na vida. Não obstante, os pesquisadores reconhecem a dificuldade quanto à

definição da nostalgia devido à sua natureza complexa, tratando-se de fenômeno que abarca diversos elementos simultâneos (e.g., significados, estados, gatilhos, contextos). Isso posto, parece importante empreender esforços a fim de contribuir a configurar a natureza da nostalgia.

6. DIFERENCIANDO A NOSTALGIA DE MELANCOLIA E RUMINAÇÃO

O principal elemento da nostalgia se refere ao passado. No entanto, ela não é o único construto que remete a lembranças que as pessoas vivenciam, podendo assim se confundir com outros fenômenos, como melancolia e ruminação, que merecem atenção. A escolha por distinguir a nostalgia da melancolia decorre da definição da palavra *nostalgia*. De acordo com o dicionário Ferreira (2010), nostalgia e melancolia são sinônimos. Neste sentido, Werman (1977) descreveu a nostalgia como um prazer “melancólico”, considerada como uma emoção profundamente alegre, mas que abarca elementos de tristeza e perda. Todavia, no âmbito psíquico se compreende a melancolia como um transtorno psicológico, em que sua etologia se volta a experiências estressoras na vida, apresentando ênfase em sintomatologias da perda de interesse ou falta de reatividade (Leventhal & Rehm, 2005).

No que se refere à ruminação, estudos têm evidenciado sua relação positiva com a nostalgia (Cheung, Wildschut, & Sedikides, 2018; Garrido, 2018). Não obstante, a ruminação corresponde a estratégia de enfrentamento para lidar com emoções negativas (e.g., mau humor, tristeza), que foram desencadeadas por pensamentos repetitivos vivenciados em situações desagradáveis (Treyner, Gonzalez, & Nolen-Hoeksema, 2003). Deste modo, apesar da semelhança com a nostalgia, Cheung et al. (2018) sugere que a similaridade entre os construtos decorre de compartilharem a área da memória. Porém, ter nostalgia não é insistir em um mesmo evento, sobretudo de conotação negativa, recurso que é comum àqueles que se pautam na ruminação (Garrido, 2018; Treyner et al., 2003).

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A nostalgia é um fenômeno psicológico que ganhou espaço como objeto de pesquisas recentes que procuram compreender seus efeitos no indivíduo. Neste sentido, o presente artigo buscou apresentar as concepções psicológicas em torno da nostalgia, passando por elementos históricos e perspectivas predominantes na Psicologia. Espera-se que represente uma contribuição à temática, oferecendo uma concepção sobre este construto que possa despertar o interesse pelo tema em pesquisadores e profissionais do contexto brasileiro.

A propósito, observou-se que o conceito de *nostalgia* passou por uma série de modificações ao longo do tempo, renunciando à ideia original de um desejo forte de retornar à casa (Sedikides, Wildschut, & Barden, 2004). Posteriormente, ela passou a ser entendida como uma patologia, observando-se sintomas semelhantes em imigrantes que passavam um longo período distantes de sua terra natal (Wildschut et al., 2006), sendo classificada como um transtorno psiquiátrico (Hofer, 1934), uma melancolia (McCann, 1941) e mesmo um subcomponente da depressão (Kaplan, 1987). Contudo, estudos mais recentes dão conta de que se trata de um construto complexo e legítimo, de natureza ambivalente, algo já defendido por Johnson-Laird e Oatley (1989), os quais propunham que a nostalgia era uma emoção mista, isto é, havendo justaposição de afetos negativos e positivos, dando origem à perspectiva ambivalente da nostalgia (Batcho, 2013; Sedikides & Wildschut, 2016).

Não obstante o anteriormente comentado, um ponto ainda se apresenta divergente entre os pesquisadores da temática: é a nostalgia uma característica intrínseca da pessoa ou uma emoção? Por exemplo, Batcho (1995) a entende como um traço de personalidade, sugerindo que indivíduos que apresentam níveis elevados deste traço evocam frequentemente as vivências do passado. Por outro lado, Wildschut et al. (2006) a compreendem como uma emoção, que possui como finalidade aliviar sentimentos negativos (e.g., solidão) e, conseqüentemente, aumentar a percepção positiva de atributos pessoais, dando significado existencial à vida e promovendo a conexão entre os pares. Desta perspectiva, quando sentimentos desadaptativos ou eventos externos (e.g., música, cheiro) forem desencadeados, a nostalgia agiria como um recurso homeostático, diminuindo possíveis danos e, por sua vez, aumentando a autoestima, o sentido de vida e a conectividade social (Sedikides et al., 2015).

É precisamente esta última linha de pensamento que os autores do presente artigo adotam, compreendendo a nostalgia como um recurso psicológico em favor do bem-estar (Routledge, Wildschut, Sedikides, & Juhl, 2013). Embora considerem também a presença de afetos negativos (Sedikides & Wildschut, 2016), a nostalgia é uma emoção predominantemente positiva. Portanto, esta perspectiva ambivalente da nostalgia, que conta com uma tradição na área (Batcho, 2013; Johnson-Laird & Oatley, 1989; Sedikides & Wildschut, 2016), ressalta os benefícios à saúde mental deste recurso psicológico.

Na direção do anteriormente comentado, Batcho (2007) sugere que a função primordial da nostalgia é o aumento dos relacionamentos interpessoais (e.g., família, amigos), ressaltando pessoas importantes na vida do indivíduo. Consoante com esta ideia, Sedikides et al. (2015) destacam que a função social é o centro do construto nostalgia, pois medeia a sua relação com as duas outras funções (autoestima e significado existencial). Isso demonstra, portanto, que ao se evocar pessoas (e.g., amigos, parceiros íntimos) ou momentos sociais (e.g., viagens, aniversários) importantes do passado, o indivíduo pode usufruir de um recurso que tende a reforçar o apoio social em sua vida.

Por fim, a ideia de usar o passado na promoção do bem-estar psicológico sugere o impacto que as memórias autobiográficas possuem na qualidade mental da pessoa. Bauer, McAdams e Sakaeda (2005) observaram que o conceito de “*good life*” (boa vida) para os indivíduos é representado por dimensões de *maturidade* e *bem-estar*, sendo fundamentais nesse processo as memórias autobiográficas. Isso porque tanto a maturidade quanto o bem-estar retomam a construção de sentido da vida e a relação com as outras pessoas, corroborando a necessidade de pertencimento do indivíduo (Baumeister & Leary, 1995). Portanto, a justaposição de afetos positivos e afetos negativos, acarretando no aumento da saúde mental, pode ser um elemento importante no âmbito da clínica psicológica, favorecendo no processo psicoterápico a recorrência à nostalgia como via para promover melhor qualidade de vida dos pacientes.

REFERÊNCIAS

- Abeyta, A. A., Routledge, C., Roylance, C., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2015). Attachment-related avoidance and the social and agentic content of nostalgic memories. *Journal of Social and Personal Relationships, 32*, 406-413.
- Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C., & Janata, P. (2010). Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality. *Emotion, 10*, 390-403.
- Batcho, K. I. (1995). Nostalgia: A psychological perspective. *Perceptual and Motor Skills, 80*, 131-143.
- Batcho, K. I. (1998). Personal nostalgia, world view, memory, and emotionality. *Perceptual & Motor Skills, 87*, 411-432.
- Batcho, K. I. (2007). Nostalgia and the emotional tone and content of song lyrics. *The American Journal of Psychology, 120*, 361-381.
- Batcho, K. I. (2013). Nostalgia: The bittersweet history of a psychological concept. *History of Psychology, 16*, 165-176.
- Batcho, K. I., Nave, A. M., & DaRin, M. L. (2011). A retrospective survey of childhood experiences. *Journal of Happiness Studies, 12*, 531-545.
- Bauer, J. J., McAdams, D. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology, 88*, 203-217.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*, 497-529.
- Cheung, W. Y., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2016). Induced nostalgia increases optimism (via social-connectedness and self-esteem) among individuals high, but not low, in trait nostalgia. *Personality and Individual Differences, 90*, 283-288.
- Cheung, W. Y., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2018). Autobiographical memory functions of nostalgia in comparison to rumination and counterfactual thinking: similarity and uniqueness. *Memory, 26*, 229-237.
- Cheung, W. Y., Wildschut, T., Sedikides, C., Hepper, E. G., Arndt, J., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2013). Back to the future: Nostalgia increases optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39*, 1484-1496.
- Davis, F. (1979). *Yearning for yesterday: A sociology of nostalgia*. New York, NY: The Free Press.
- Ellickson, D. (2013). *The Influence of sad music on nostalgia, happiness, and optimism Levels*. Psychology Department. Dublin Business School, Irlanda, UK.
- Ferreira, A. B. H. *Dicionário da língua portuguesa*. 5º Ed. Curitiba: Positivo.
- Fodor, N. (1950). Varieties of nostalgia. *Psychoanalytic Review, 37*, 25-38.
- Garrido, S. (2018). The influence of personality and coping style on the affective outcomes of nostalgia: Is nostalgia a healthy coping mechanism or rumination? *Personality and Individual Differences, 120*, 259-264.
- Havlena, W. J., & Holak, S. L. (1991). "The good old days": Observations on nostalgia and its role in consumer behavior. *Advances in Consumer Research, 18*, 323-329.

- Hepper, E. G., Ritchie, T. D., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Odyssey's end: Lay conceptions of nostalgia reflect its original homeric meaning. *Emotion, 12*, 102-119.
- Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., Ritchie, T. D., Yung, Y.-F., Hansen, N., et al. (2014). Pancultural nostalgia: Prototypical conceptions across cultures. *Emotion, 14*, 733-747.
- Hertz, D. G. (1990). Trauma and nostalgia: New aspects of the coping of aging holocaust survivors. *The Israeli Journal of Psychiatry and Related Sciences, 27*, 189-198.
- Hofer, J. (1934). Medical dissertation on nostalgia (C.K. Anspach, Trans.). *Bulletin of the History of Medicine, 2*, 376-391, Original work published 1688.
- Holbrook, M. B. (1993). Nostalgia and consumption preferences: Some emerging patterns of consumer tastes. *Journal of Consumer Research, 20*, 245-256.
- Holbrook, M. B., & Schindler, R. M. (1991). Echoes of the dear departed past: Some work in progress on nostalgia. In: R. H. Holman & M. R. Solomon (Eds). *Advances in Consumer Research*, (pp. 330-33). Provo, UT: Association for Consumer Research.
- Homero. (2005). *Odisséia*. Lisboa: Livros Cotovia.
- Houghton, M. C. (1972). *American heritage dictionary*. New York: Dell.
- Kaplan, H.A. (1987). The Psychopathology of Nostalgia. *Psychoanalytic Review, 74*, 465-486.
- Johnson-Laird, P. N., & Oatley, K. (1989). The language of emotions: An analysis of semantic field. *Cognition and Emotion, 3*, 81-123.
- Leventhal, A. M., & Rehm, L. P. (2005). The empirical status of melancholia: Implications for psychology. *Clinical Psychology Review, 25*, 25-44.
- McCann, W. H. (1941). Nostalgia: A review of the literature. *Psychological Bulletin, 38*, 165-182.
- Merchant, A., Latour, K., Ford, J. B., & Latour, M. S. (2013). How Strong is the Pull of the Past?: measuring personal nostalgia evoked by advertising. *Journal of Advertising Research, 53*, 150-165.
- Osborn, H. J. (2016). *Nostalgic Reverie and Affect toward Past and Present Selves*. (Doctoral Dissertation) Ohio University, Ohio, USA.
- Peters, R. (1985). Reflections on the origin and aim of nostalgia. *Journal of Analytical Psychology, 30*, 135-148.
- Rego, J. L. (1997). *Menino de engenho*. (38ª Ed.). Rio de Janeiro: Nova Fronteira.
- Reid, C. A., Green, J. D., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2015). Scent-evoked nostalgia. *Memory, 23*, 157-166.
- Rosen, G. (1975). Nostalgia: A “forgotten” psychological disorder. *Psychological Medicine, 5*, 340-354.
- Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C., Juhl, J., et al. (2011). The past makes the present meaningful: Nostalgia as an existential resource. *Journal of Personality and Social Psychology, 101*, 638-652.
- Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C., Juhl, J., & Arndt, J. (2012). The power of the past: Nostalgia as a meaning-making resource. *Memory, 20*, 452-460.

- Routledge, C., Sedikides, C., Wildschut, T., & Juhl, J. (2013). Finding meaning in one's past: Nostalgia as an existential resource. In K. D. Markman, T. Proulx, & M. J. Lindberg (Eds.), *The psychology of meaning* (pp. 297-316). Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Sedikides, C. & Wildschut, T. (2016). Nostalgia: A bittersweet emotion that confers psychology health benefits. In: A. M. Wood & J. Johnson (Eds.) *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology*. New York, US. Wiley.
- Sedikides, C., Cheung, W. Y., Wildschut, T., Hepper, E. G., Baldursson, E., & Pedersen, B. (2018). Nostalgia motivates pursuit of important goals by increasing meaning in life. *European Journal of Social Psychology*, 48, 209-216.
- Sedikides, C., Wildschut, T., & Baden, D. (2004). Nostalgia: Conceptual issues and existential functions. In: J. Greenberg, S. L., Koole, & T. A. Pyszczynski. (Eds). *Handbook of Experimental Existential Psychology* (pp.200-214). New York, NY: Guilford Press.
- Stephan, E., Wildschut, T., Sedikides, C., Zhou, X., He, W., Routledge, C., et al. (2015). The mnemonic mover: Nostalgia regulates avoidance and approach motivation. *Emotion*, 14, 545–561.
- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: a psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27, 247-259.
- Werman, D. S. (1977). Normal and pathological nostalgia. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 25, 387–398.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 975-993.
- Zhou, X., Sedikides, C., Wildschut, T., & Gao, D. G. (2008). Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia. *Psychological Science*, 19, 1023-1029.
- Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Chen, X., & Vingerhoets, A. J. (2012). Heartwarming memories: Nostalgia maintains physiological comfort. *Emotion*, 12, 678-684.