

Hemlängtan

Därför är det så bitterljuvt att minnas.

TEXT KARIN SKAGERBERG

Minnena som väcks av doften och smaken av madeleinekakan doppad i lindblomsteet. Visst var det väl nostalgi som författaren Marcel Proust skrev om? – Man pratar ju om ett nostalgiskt skimmer. Den där känslotrömmen som knyter an till det förflutna är betydelsefull på något sätt.

Det säger Einar, som i dag är i 30-årsåldern och ibland kommer på sig själv med att vara mycket mer intresserad av att prata om saker som hänt tidigare och minnas sig tillbaka, än vad hans vänner är. Särskilt när han var yngre hängav han sig ofta åt nostalgi, mest genom att lyssna på musik som påminde om tillfällen tidigare i livet, och låta sig slungas tillbaka.

– Jag förknippar inte nostalgi med något dåligt. Tvärt om var det något jag eftersökte då. Det handlade mer om vibbar, som en abstrakt kontakt till det förflutna som nästan kändes magisk, säger Einar.

PER JOHNSSON är psykolog och forskar om kopplingen mellan psykisk och kroppslig hälsa vid Lunds universitet. Han be-

skriver nostalgi som ett slags hemlängtan.

– Det är ett melankoliskt tillstånd som har att göra med förgänglighet och där ingår ett slags vemod. Bitterljuvt är det ord Karin Johannisson använde i sin bok *Nostalgia*, och det tycker jag belyser dubbelheten bra. Ordet kommer ju från grekiskans *nostos*, hemkomst, och *algos*, smärta, alltså egentligen smärtsam hemkomst.

I *Nostalgia* (Bonniers 2001) beskrev idéhistorikern Karin Johannisson fenomenet som ”en trånande och självmedveten längtan, en saknad utan objekt. Den förflutenhet den söker finns bara som minne, och eftersom denna förflutenhet alltid är frånvarande möjliggör den varje lustfylld dröm om återkomst.”

Karin Johannisson skriver också om hur ordet nostalgi myntades 1678 i en avhandling av läkarstudenten Johannes Hofer. Nostalgia var då en diagnos på de unga schweiziska soldater i utländsk legotjänst

Nostalgin får människor att sträva efter att behålla sina sociala relationer

som blev sjuka på grund av grav hemlängtan.

Sedan dess har nostalgin lämnat sin medicinska betydelse. Nostalg klassas inte längre som en sjukdom, utan har en mer positiv laddning – alla kan nog känna igen pirret av att återse bortglömda saker eller fenomen från uppväxten.

ENLIGT PSYKOLOGIFORSKAREN

Clay Routledge, vid North Dakota state university i USA, mår de flesta av oss bra av nostalgi. Den gör oss benägna att fokusera på våra relationer, eftersom de nostalgiska minnena ofta handlar om när vi känt social samhörighet. I sin bok *Nostalgia: A psychological resource* (Routledge 2016), berättar Clay Routledge om studier som visar att vi får bättre självförtroende och mer tillförsikt inför framtiden när vi lyssnat på musik som gör oss nostalgiska, och att vi blir nöjdare i vår relation om vi delar nostalgiska minnen med vår partner.

I sin forskning har Clay Routledge sett att nostalgi verkar stressreducerande och påminner oss om meningsfulla sociala kontakter, vilket ökar ansträngningen att söka samhörighet med andra.

– Där ser vi ju rent evolutionspsykologiskt en

poäng med nostalgin, säger Per Johnsson.

– Nostalgin får människor att sträva efter att behålla sina sociala relationer och det har ju stor betydelse för hälsan. När vi har det besvärligt kan nostalgin vara värdefull – vi minns positiva stunder i livet som vi kan ”ta av” och komma ihåg när det är jobbigt, säger han.

Och om människor som har haft det extremt tufft i livet kan hitta och använda de nostalgiska goda minnena i stället för att till exempel ta livet av sig, så är det ju fantastiskt bra, påpekar Per Johnsson.

– Jag har som klinisk psykolog sett många goda exempel på när nostalgi har hjälpt människor.

Men han är ändå inte odelat positiv till fenomenet. Till exempel kan nostalgin ställa till det när man inte längre kan titta framåt, utan bara kör runt i gamla minnen.

– Det finns en risk för att det blir en flykt när nostalgin odlas för mycket. När det blir överdrivet och ett problem i ens sociala liv, då har det helt enkelt gått för långt, säger Per Johnsson.

EINAR MEDGER ATT HANS nostalgiska drag kan ha påverkat hans sociala liv när nostalgin var som mest intensiv, eftersom han då gärna ville vara ensam.

– För mig har det varit en privat affär, lite hemligt och kanske identitetsskapande. Det var som starkast när jag var tonåring. Då ville jag åt själva känslan, det var liksom berusande. Även om det var en flyende tendens så tycker jag inte att det är skamfullt, för jag tror att det hjälpte mig, säger Einar.

Han beskriver det som att känslan av det förflutna blev

NOSTALGI

Vemodig men njutningsfylld längtan hem eller tillbaka till ngt förlorat särsk. om längtan till vissa miljöer e.d.: femtiotal-nostalg; intresset för folkmusik kan vara ett uttryck för ~; de gamla lek-sakerna väckte hans ~HIST.: sedan 1958; 1769 i bet. 'hemlängtan'; till grek. *nostos* 'hemkomst' och *algos* 'smärta'
Källa: ne.se



ÅTERSEENDE
Nostalgin kan ge både kontinuitet och tröst.

något att hålla sig fast vid. Clay Routledge menar att en av nostalgins nyckelfunktioner är just detta: att skapa en kontinuitet av självet, en känsla av att vårt jag är stabilt över tid. När vi upplever förändringar eller osäkerheter i livet så kan nostalgin och minnen stabilisera oss.

Nu för tiden ser sig Einar som ex-nostalgiker.

– Jag ser det faktiskt som en förlorad förmåga. Visst, jag tycker fortfarande om när folk tar upp saker som har hänt där jag har varit med, fast det är inte samma känsla som när jag var yngre, säger han.

Men kanske kan Einar återfå sin förmåga. Enligt Per Johnsson blir vi i regel mer nostalgiska ju äldre vi blir.

– Ja, behovet av att hitta en känsla av kontinuitet och förankring verkar bli starkare med åldern, säger Per Johnsson.

– Det finns en del forskning inom miljöpsykologi, där man till exempel sett att det hjälpte äldre att ta med sig den gamla klockan hemifrån när de flyttade till ålderdomshem. Nostalgin kan ge både kontinuitet och tröst.

Karin Skagerberg är redaktör på Modern Psykologi.