

Nostalgia por el futuro

Nostalgia for future experiences

Nestor Antonio Flores Martínez^a

Abstract:

The article describes the elements that describes such a state-of-mind of human nature, which had been ignored on last years. It describes who some life characteristics deranged into nostalgia as a negative dimension. This uses to happen when people are not prepared to adapt on situations as failures, changes (in job, life, family, etc.), unsuccessful planification or frustration. Also includes a description how those failures turn into nostalgia for bad experiences and even for plans that never came true. This “nostalgia for future experiences” can change the interaction with the world while such experiences can increase the nostalgic perspective on everyone. The incapability of understanding how some goals never become true generates adaptation problems and some issues for life expectations. After this analysis, is shown how expectations can depict an impossible life. One something changes guide life in a continuous false reality where “could be” are more valuable than the experience of become better, to accept and to adapt. Even fake consciousness can emerge, with imagination of how the life can be, pushing us to expect or asking for stuff, resources or opportunities on the society or ourselves. Knowledge, memories and false memories start being the elements of life when nostalgia for future experience is not understood. Once the society can understand those issues, should be planned a new model for psychological education to prevent any harm about the knowledge about personality, attitudes, development, “I” understanding, consciousness and media.

Keywords:

nostalgia, life experiences, expectation, plans ahead, grief

Resumen:

El trabajo describe los elementos de un estado mental presente en el ser humano, pero ignorado por los últimos años. Se expresa cómo algunos elementos de la vida se han tergiversado en nostalgia enfermiza en ausencia de la adaptación al fracaso, cambios, planeación insatisfactoria o la frustración. Se describen los aspectos de afrontarla en cada situación que no culmina satisfactoriamente, consiguiendo que surja nostalgia tanto por experiencias como por la expectativa frustrada de experiencias futuras. Se habla de los aspectos de vida que pueden estar influenciados por esa nostalgia por el futuro, además de cómo estos mismos generan la nostalgia en consecuencia de los cambios. En conjunto, estos pueden desarrollar problemas de adaptación y complicaciones para alcanzar una vida tranquila, con seguridad y felicidad. Finalmente, expuestos los razonamientos de cómo la mente crea una vida que no se consigue, esto mismo guía hacia una irrealidad continua cuando no existe un proceso de aceptación. Se desarrollan consciencias falsas, con imaginaciones de vidas inviables, y esto se ve reflejado en las exigencias tanto personales como hacia la sociedad, a través de los aprendizajes, memorias y falsas memorias; con esto presente, se expresa el mensaje por una mejor capacidad de terapia y educación psicológica preventiva para el conocimiento humano de la personalidad, actitudes, desarrollo y comprensión del yo, la consciencia y el medio.

Palabras Clave:

nostalgia, experiencia de vida, expectativa, planes futuros, duelo

^a Autor de Correspondencia, Universidad Metropolitana de Monterrey | UMM en línea | Guadalupe, Nuevo León | México,
<https://orcid.org/0000-0003-1410-6183>, Email: janadioses@hotmail.com

Introducción

Este ensayo tiene como propósito recuperar un conjunto de ideas que han estado presentes en la humanidad por décadas, esperando que, al bautizarlo como Nostalgia por el Futuro, ocurra algo similar que con el *bullying*. Este último, recibió notoriedad y atención una vez que obtuvo otro nombre, se presentó como nuevo y comenzaron a trabajar en este: Gobierno, psicólogos, maestros y demás. Fue mentira cuando se dijo que era algo nuevo, aunque hubo personas que no le prestaban atención y lo creyeron. Hubo quienes se negaron a aceptar que era una práctica común entre estudiantes, otros quienes con el tiempo lo aceptaron y comenzaron a llamarlo por su nombre: acoso escolar.

Estuvo presente el acoso escolar (*bullying*) en todos los años anteriores al 2000 y puede ser rastreado hasta los 60s, posiblemente anterior a estos años. Cada generación le ha dado una nueva perspectiva, generando un trauma de diferente tipo o ninguno. Hubo quienes vivieron esto y lo tomaron como un rechazo de la comunidad, otros que veían el formar grupos como una manera de sobrevivir al acoso, y finalmente, quienes imponían la “ley del más fuerte” asegurando que, sino ponían un alto por propia mano, jamás lo habría.

Al igual que el acoso escolar tiene elementos que son minimizados que en perspectiva general son importantes, pasa de manera similar con la nostalgia, dado algunos elementos se consideran impropios de esta o que se confunden. Sin embargo, la nostalgia no es una emoción, sino que las emociones son producto de la nostalgia. Se piensa que la nostalgia está relacionada en exclusiva a cosas que hemos perdido, tanto a sucesos pasados. No obstante, podemos sentir nostalgia por aquello que ni siquiera existe o existirá.

Definamos a la Nostalgia por el Futuro como aquel estado melancólico producto de cierta incapacidad (temporal, repentina o permanente) emocional y mental de procesar la inexistencia, pérdida o posible pérdida de concretar elementos futuros consideramos como necesarios para llevar una vida plena o feliz, los cuales pueden ser de naturaleza tangible, intangible o abstracta. En ocasiones, desembocando en un proceso de duelo, además de una posible crisis de identidad.

Desarrollo

Todos poseemos sesgos por experiencia, aprendizaje o imitación de comportamiento y pensamiento. Con ello, se

toma la nostalgia en diversas perspectivas, uniéndolas con experiencias del paciente como parte del proceso de duelo. Algunas de estas son traumáticas marcando un punto de inflexión, como una manifestación de los deseos reprimidos, e incluso como recuerdos falsos creados por determinadas experiencias en cualquier etapa de la vida. *Toda acción positiva dirigida a modificar la conciencia repercute en todos los aspectos del organismo humano y termina modificando positivamente la personalidad. Así mismo, toda acción negativa sobre la conciencia repercute negativamente sobre la psique* (Zoccolini, 2014).

Se requiere evaluar (paciente, alumno, cualquier persona) con la experiencia, el conocimiento y la información que llega desde el individuo (o familiares, según sea el caso en que una persona no sea consciente de su propio mal). Para integrar o diferenciar, según sea el caso, aquellos elementos que puedan ser síntomas o indicativos del estado nostálgico, o que pudieran serlo de algún otro estado psicológico.

Como sociedad somos ignorantes, aunque ignoramos diferentes cosas, para la psicología y medicina (como sus ramas) la especialización implica alejarse del panorama general de la salud (física y mental), tanto del individuo como de la población, en ocasiones dando diagnósticos incompletos. Los elementos que no se pueden entender son importantes, elementos clave en la terapia.

En México, la asistencia psicológica se ha convertido en un tema tabú. El confesar que se lleva terapia ha sido motivo (ilegal) de despido. En ocasiones, un pretexto de la gente para discriminar, atacar y aislar a personas que quieren sanar. Ha generado segregación en la población. Influenciando a padres y jóvenes con la idea de que ir a terapia es sinónimo de ser incapaz. No ser o no estar feliz, se ha convertido en un sinónimo de discapacidad mental.

¿Hacia dónde lleva? Ignorar, menospreciar (o discriminar) ciertos comportamientos del ser humano que son propios de la nostalgia, del duelo, del miedo y de la ansiedad (o estrés). Todos (o casi) alguna vez hemos vivido Nostalgia por el Futuro. Esos planes, acciones, viajes, cambios o recompensas que, de alguna forma u otra, no llegan pese a su planeación y espera. Cada persona tiene sueños, anhelos, esperanzas o metas planeadas. Todo esto presente, pese a la confusión que llega a surgir sobre esos términos como.

El diccionario de la Real Academia Española (2024), dice que nostalgia es la “*Tristeza melancólica originada por el recuerdo de una dicha pérdida.*” Al mencionársele como melancólica, indica que prevalece (en los sentimientos y pensamientos) o puede ser permanente. Si ocurre para

una pérdida, ¿por qué habría de existir la nostalgia por algo que jamás ocurrió? Eso tiene que ver con la mente, con la manera en que percibimos las experiencias y el mundo tangible. *Los sentimientos son el resultado de las experiencias mentales sobre los estados del cuerpo en relación con el contexto exterior, son imágenes del pensamiento para conducir la existencia frente a los peligros y encontrar caminos posibles de desarrollo (...)* (Mejía Navarrete, 2024).

La mente lo hace real. Aquello que nunca sucedió, está presente en nuestra mente como recuerdos pasados de algo que pudo ser. *El pasado también genera efectos y actos* (Anton, 2014).

1. Aprendizaje y olvido debido al orgullo

Se olvida por complacencia, curiosidad, por alcanzar el éxito, por superar a alguien, aprendiendo con constancia. Esto se limita a aquello que se entiende en términos tanto de la experiencia subjetiva como de los sesgos (prejuicios, miedos, etc.). En una experiencia personal, hubo un evento con una hoja de papel que, al ser agitada, terminó flotando en el aire contra el pronóstico del conocimiento adquirido. Al momento de cuestionar a compañeros y profesores, no hubo respuestas o cuando menos, no una satisfactoria. Fue por experiencia que se llegó a una solución o una explicación. Esto enmarca dos procesos comunes del pensamiento de los especialistas: 1) ignorancia, y 2) falta de atención a eventos. La segunda razón es simple y perjudicial por ser una manifestación de orgullo de los profesionales, creer que su conocimiento está por encima de cualquier persona y que, responder a preguntas de personas no especializadas implica caer de su posición de privilegio (o aparente privilegio).

La ignorancia se soluciona, cuando se tiene la disposición, aprendizaje, lectura y práctica como las herramientas para compartir conocimiento, desarrollar la lógica o investigar nuevas ideas o antiguas que han sido olvidadas (como esta misma de la Nostalgia por el futuro). El aprendizaje es constante, el conocimiento es vasto y la vida breve. Cuando se es ignorante porque se cree fervientemente que se tienen todas las respuestas, se genera conflicto entre el saber y la realidad.

Cualquier persona, antes de especializarse ha generado y concebido conocimiento de esa educación por recibir, datos que pueden ser falsos y generar perspectivas anómalas las cuales surgen de averiguaciones, de comentarios de personas cercanas y en ocasiones, de profesionales (que pueden ser o no éticos). Estos son formas de sesgos. Se aprende menos de lo que se cree.

Estudiantes que creen que ser científico es igual a las películas, otros que creen que los psicólogos pueden sanarlo todo, o incluso que con una detección (de cáncer) a tiempo podrían salvar la vida de las personas.

A los infantes se les instruye sobre la idea de la capacidad infinita, sin guiarles para que entiendan sus emociones, sentimientos. En ocasiones, esto trasciende a la etapa adulta.

No se trata solo de capacidad intelectual, dado que *la inteligencia es la solución de un problema nuevo por un sujeto* (Piaget, 1997), sin embargo, para conseguir que una perspectiva emocional tenga la adecuada adaptación, también se requiere de la dedicación, la pasión, el gusto y la disciplina influyen. A la gente se le ha dejado a enseñar a respetar a la autoridad, a los demás seres humanos, ni a ellos mismos. Esta falta de respeto conlleva a transgresiones y rompimientos de relaciones, provocando procesos de duelo, nostalgia, entre otros.

Se olvida que el duelo y la nostalgia se presentan de diferentes maneras (compartiendo signos propios de cada uno), expresado por diferentes motivos. El duelo puede presentarse por cualquier pérdida significativa para la persona: *rupturas de pareja, cambios de domicilio, cambios de estatus profesional, procesos de enfermedad, de merma funcional*, (Galatea, 2019) empleo, amistad, objetos, dinero, mascotas, parejas, familiares, viajes, reconocimientos. Porque no valoramos lo mismo. *El ser humano debe experimentar estos momentos de dolor lo más saludablemente posible, ya que esta pena no se tiene que arrastrar a lo largo de la vida* (patrocinado, 2022). Pensar que “perder un empleo no duele tanto como perder a un familiar” minimiza el dolor de una paciente o su significado, o cualquier otro elemento que pueda ser vital para algunos, como carecer de significancia para otros, incluso a los profesionales se les enseña mal.

Toda pérdida importa, algunas más que otras a dimensión personal. Errores o inconvenientes mínimos son decisivos en la vida, dado que le quitan a una persona su estatus de vida. Se pierde la tranquilidad y/o comodidades propias de la perspectiva de la vida presente. Estas experiencias de pérdida son aprendizaje, como una manera de olvidar. Cuando se planean metas, se suele partir de la situación en curso (el presente como un ahora y como un pasado) sobre trabajo, familiar, de amigos, de pareja. Por ejemplo, un viaje a la playa durante las vacaciones en el trabajo, invitando a la pareja, para tomar fotos para presumir a la familia y amistades, un plan simple de llevar. Después, algún inconveniente menor o mayor puede suceder, generando la cancelación de estos planes o un faltante en ellos.

Se nos enseña a hacer planes, poniendo atención a cuidarnos de los detalles y no a considerar la vigilancia de la meta. Se nos enseña que 'más' siempre es mejor: más dinero, más amigos, más éxitos, más conocimiento, más reconocimiento. No se enseña cómo ser resilientes, a aceptar el cambio, ni tampoco a admitir nuestros errores y responsabilidad. Porque se enseña que aquella persona que acepta las cosas como son, es un conformista o sin el valor de ser ambicioso. Aunque el conformismo existe, nada tiene que ver con aceptar una posición o estatus, que nos llena de felicidad, orgullo y nos hace estar bien.

Se aprende o enseña que el ser humano siempre puede estar mejor, sin pensar si se vive bien al momento siempre que haya felicidad. Porque ni siquiera se enseña cómo reconocer la misma. Es tanto un estado de ánimo como una emoción y una sensación, por lo tanto, no es eterna. Hay elementos que se esperan que sean el detonante de la felicidad, aunque son éxitos que deben acoplarse al aprendizaje: conseguir una pareja de mejor cuerpo o apariencia, el reconocimiento en la empresa, obtener el título de licenciado, ingeniero, médico, obtener un mejor trabajo. La felicidad tampoco llega cuando se logran los planes.

2. Búsqueda de un sentido de pertenencia negando la valía individual

No basta con alcanzar las metas personales. Hay que recordar que los humanos somos seres individuales al mismo tiempo que somos sociales.

Se educa para pensar que el éxito lo es todo. Que cuando se llega a lo más alto se alcanza la felicidad. ¿Qué es "lo más alto"? ¿El mejor puesto de trabajo? ¿Tener a la mujer con mejor cuerpo? ¿Tener al hombre con mejor educación y de mundo? ¿El reconocimiento de las masas? Si estos elementos fueran realmente la cúspide del ser humano, estamos discriminando el crecimiento personal, espiritual, psicológico y social. El dinero no da felicidad, ni tampoco la sensación de éxito. El dinero es solo un papel o solo una moneda, lo que genera el placer o comodidad es la sensación de poder de este. Se tiene dinero, entonces se adquieren objetos o servicios: poder adquisitivo.

Se asciende a jefe del departamento; las palabras se vuelven guías e instrucciones, tienen que obedecer, por lo tanto, se tiene poder administrativo. Se comienza un canal de Twitch, TikTok, Kik, llegan los seguidores que les gusta el contenido comenzando una comunidad que idolatra, admira y escucha al creador de este. Se vuelve una figura pública del internet lo que le otorga poder social.

Todos estos son ejemplos reales de cómo se enseña que funciona el mundo. Es necesario analizar cuándo se habla de la otra cara de las metas que se imponen por la cultura. ¿Cuándo se habla de los fracasos que pueden ocurrir o del esfuerzo que lleva al reconocimiento? Se descubre por experiencia. Obligados a encontrar respuestas a través de los errores.

El poder adquisitivo es importante y genera una sensación de éxito, sin olvidar que después vienen los impuestos, la envidia, la incapacidad de manejar el dinero, el gasto desmedido. El poder administrativo significa nada sin la humildad, madurez y lógica para pedir solo aquellas cosas que dan beneficio a la comunidad como un todo, sin caer en solicitudes o exigencias injustas.

Finalmente, el poder social es el más peligroso de todos. Quien lo consigue obtiene la aceptación de las masas, aunque no de todos, sí de suficiente gente para sentir que ha valido la pena el esfuerzo o creer que tiene un lugar entre la élite del mundo. Personas que se rodean de gente que cree firmemente en aquello que se les dice, se les pide o incluso, comienzan a compartir credos y fe. Es en este punto del alcance de influencia social cuando la ignorancia inherente en cada uno se "contagia" hacia personas que no tienen el razonamiento o uso de lógica para discriminar lo que es cierto, de aquello que no.

Hace décadas, se les enseñaba a los niños que el poder proveería el éxito y la felicidad. Para ello, necesitaban tener estudios universitarios y tanto las personas como las empresas los verían con orgullo, admiración y se les buscaría para guiarlos. En un lapso menor a diez años, esto cambió. En ese periodo el mundo laboral cambió, y también la sociedad. Se comenzaba a estigmatizar a los profesionales como personas engreídas que pensaban que el mundo giraba a su alrededor. Es decir, surgieron prejuicios y problemas económicos. Con ello, cayeron los sueños de toda una generación.

Durante el cambio y aparente proceso de maduración de la sociedad en años, se quebró el orgullo de masas por el adoctrinamiento a través del pensamiento para ser la solución a los problemas actuales por un mejor futuro del país; se les dio la espalda cuando intentaron alcanzar dicha meta. Esos niños que ahora son adultos han tenido que afrontar carencias emocionales durante años, por renunciar a sus sueños, vivir aferrados a la nostalgia y el duelo en cada fracaso de planes que creyeron seguros en su vida. Con el riesgo que estos adultos, repitan el proceso con nuevas generaciones sobre instruirlos para algo que no lograrán vivir.

Se ha segregado a la población mundial por diferentes motivos o quizá perspectivas: estatus económico (primer mundo, tercer mundo, países en desarrollo), por raza (latinos, europeos, asiáticos, etc.), por motivaciones sociopolíticas (opresores -heterosexuales- y oprimidos -LGBT+ -). Se pasó de buscar el formar una sociedad integrada y comprensiva con unidad, a desear el ser aceptados en una. La segregación ha estado disfrazada de inclusión por todos estos años.

Se buscan cuantiosos ingresos para ser aceptados en la comunidad de personas poderosas. Se generan alianzas entre los heterosexuales y aquellos que son la comunidad LGBT+ como si eso hiciera invulnerable a cada persona.

Incluso a nivel profesional, especialistas apartados unos de otros por el desconocimiento de la implicación de cada uno en la sociedad. La comunicación se da por necesidad, sin comprender en materia los que dicen unos de otros porque cada especialización genera ignorancia en los elementos externos, como una segunda Torre de Babel.

¿Cómo se ha resumido el significado del éxito? Al menos en lo respectivo a la campaña indirecta de la sociedad por aquello que consideran valioso, se repiten los mismos elementos: viajar por el mundo, publicar un libro, la fama, tener una casa propia, comprar un buen auto (el mejor), volverse el/la jefe de alguna compañía, tener un negocio propio, jubilarse joven con todas las comodidades y buena pensión. Todo esto se convirtió en el dogma de una o más generaciones, hasta que se despierta en el mundo real.

Claro que se rompieron ilusiones, aunque con la madurez que aún faltaba aunada con la confusión, orgullo y trauma, causó molestia en lugar de aceptarlo. Cuando la persona se hace preguntas o tiene pensamientos similares a: "¿cómo se atreven?", "Soy un egresado, ¿no se dan cuenta de que me necesitan?", "¿No se dan cuenta que vengo a mejorarles la empresa?" Se vive una era donde las personas no tienen la capacidad de recibir críticas porque no maduraron en ese aspecto, dado que los padres y su sociedad contemporánea, les enseñó que "nadie debe decirte que no, te lo mereces todo". *Ser digno significa no pedir lo que se merece, ni aceptarlo inmerecido* (Ingenieros, 2015). Ninguno de nosotros (como individuos o sociedad) se merece todo.

Lo anterior, como un análisis de la situación que existe en sociedad, explicando cómo es la nostalgia participe de la vida diaria, tanto una motivación como una compilación en la planeación.

Dada la instrucción y educación de las generaciones, a través de noticias, cuentos, sesgos, entre otros, se crean

ideas sobre la sociedad en la mente de cada ser, es decir, falsas sociedades que se vuelven la normativa para cada individuo. Algunos forman planes y sueños basados en una comunidad que jamás llegará.

El ser humano emplea una parte de su vida luchando por desarrollar un rasgo de individualidad y conseguir el éxito a través de la aceptación de la sociedad buscando aquello esperado. Conseguir el éxito propuesto como autentico por la comunidad, suele ser una prueba de la renuncia a la individualidad por la aceptación social.

Se dicen comentarios que atentan contra la individualidad, equidad y tolerancia, siendo la educación del mexicano: "Eres el hombre, tienes que ganar más", "Eres el/la mayor tienes que ayudar a cuidar de tus hermanos/as", "Todos en la familia hemos sido abogados, también tienes que serlo".

Se intenta condicionar al infante; sus cuidadores (padres, tutores, tíos, abuelos) esperan que logren o consigan algo que estos consideren significativo para volverlo parte de nosotros. Desde egoísmo prematuro, se busca el orgullo propio por la sensación de autorrealización. En ocasiones, renunciando a sueños, deseos, anhelos o la felicidad.

En ocasiones, los estudiantes no tienen certeza sobre la carrera universitaria que cursan, algunos asegurando que están ahí porque su familia espera eso (el estudiar o tener ese título en específico). Lo recomendable es que piensen en su bienestar.

Elegir la carrera es importante para tener interés, voluntad, fortaleza y adaptación a complejidades. Aunque un joven o adulto tenga alta capacidad de aprendizaje, no logrará triunfar si el estudio representa una carga emocional, mental y física. Hay quienes logran estudiar algo que les permite sentirse realizados pese a dificultades inherentes a descubrir la realidad del panorama social (y profesional) de las áreas del conocimiento.

Los hay quienes con esfuerzo logran estudiar y trabajar, para tener el título que desean. En estas situaciones, es común que los alumnos elijan alejarse de su familia. Entonces entran en un conflicto diferente, relacionado con ser aceptados por la familia y quienes esperaban algo más. Creando el conflicto de sentirse incómodos incluso cuando estudian algo que les agrada. Porque sienten que decepcionaron a sus seres queridos.

Se puede ser feliz con las elecciones tomadas. Aunque para este ensayo, importa determinar cuáles elementos donde puede estar presenta la Nostalgia por el Futuro,

cómo se vive, qué lo impulsa y cómo se relaciona con la vida diaria.

Con todos los elementos expresados anteriormente, se resumen aquí la manera en que se educa para lo cual debería ser o se espera que sea, el tener éxito. Como mínimo es el panorama para aquellos nacidos en los 90s y posterior:

- Éxito = Dinero
- Éxito = Autos lujosos
- Éxito = La mujer más guapa
- Éxito = Viajes por el mundo
- Éxito = Un hombre acomodado
- Aceptación = Tener éxito
- Reconocimiento = Aceptación
- Felicidad = Reconocimiento

La felicidad se estableció como el propósito último de los seres humanos para tener una buena vida. Lo cual deja de ser comprensible o apropiado cuando se cree que la felicidad es eterna y que, cuando una persona es feliz no tiene malos momentos.

3. ¿Por qué hay expectativa de viaje?

Las expectativas surgen sobre la idea de aquello que se quiere vivir, es un anhelo inspirado en aquello que han vivido otras personas o que se sabe por noticias. En este caso, cuando se planea un viaje, este involucra elementos tanto personales económicos, como personales laborales y hasta personales sentimentales y psicológicos. Antes de que los planes (posiblemente) se cancelen o cambien por algún inconveniente, se disponen para esta planeación dinero, tiempo, emociones, sentimientos, permisos en el trabajo y hasta ropa específica.

Cuando estos cambian o se merman, se pierde el anhelo por algo que se desea y anhela. El ser humano forja ideas de cómo será el viaje, a dónde ir, qué comer e incluso donde dormir. Cuando se planea el viaje en compañía de la pareja se añade el imaginario de las experiencias románticas, hay una "preparación" para vivirlo al máximo, creando imágenes determinadas por las experiencias esperadas. Estas son repetitivas en el imaginario, en una abstracción que sirve como placebo gracias a su impacto psicológico. En la mente ya se vive en futuro.

Considerando las perspectivas disciplinarias de ciencias exactas como ciencias médicas, se sabe que se vive en el pasado en el espacio y el tiempo. Se vive en el futuro por el imaginativo. Rara vez se vive el presente.

Acorde a la neuropsicología, las redes neuronales no procesan información en tiempo real (aunque casi); cuando una señal se genera en el cerebro, le toma unos pocos milisegundos procesarlo hasta que llega a otras partes del cuerpo.

Para el peor caso, existe un milisegundo de tiempo de retardo para solo pulso sináptico de los millones que genera al día el cerebro. Se llega hasta un retardo de un segundo en la reacción del cerebro humano. Aunado a eso, la luz y el sonido proveniente de los objetos tampoco son instantáneos.

Sumados el tiempo de sinapsis y del sonido, se vive 1.2 segundos en el pasado por cada evento cuya información queda registrada en el cerebro. Para procesar, aceptar, comprender y aprovecharla, pueden pasar desde minutos, hasta años (como en casos de duelo). El análisis continuo de un suceso ocasiones que haya detalles perdidos pues son elementos que el cerebro procesa como ruido. Los recuerdos se modifican por este procesamiento.

El ser humano vive en una ilusión del pasado generando un impacto en el cerebro, debido a la gran compensación sobre los recuerdos falsos, los nuevos y la interpretación de información del pasado, para posibles respuestas en el futuro, con información que debería estar en el presente.

Debido a que algunos planes que no llegan a término, la confusión del momento y la negación en el proceso del duelo, las fantasías de experiencias pasan a falsos recuerdos, mezclándose con auténticos. *Todos los procesos, sentimientos y pensamientos de vida se transforman en cosas* (Fromm, 2013).

Dado que (...) *los sentidos son la base de la memoria, de la asociación, de la imaginación, de todo* (Ingenieros, 2015), va ligado a la cultura el establecer lo que las personas deben entender como aceptar una pérdida, sea del pasado o futuro, *el desarrollo cultural constituye un proceso amplio en función de los intereses y aspiraciones materiales y espirituales de los pueblos (...)* (Gort Naranjo, 2022). De esta manera, el pasado de la persona se ve reescrito, cuya tendencia va a la baja en la sociedad actual donde "sin foto, no sucedió". Por otro lado, esa juventud tiene problemas recordando eventos sin registros digitales, pues no se fían de sus recuerdos. *No todo es color de rosa. El cerebro es un órgano delicado que dirige nuestros actos, nuestra voluntad y nuestros sentimientos* (Brailowsky, 2012).

Hay sentido en desconfiar de los recuerdos; no solo se procesan imágenes, aromas, sonidos y sensaciones, sino también las emociones y sentimientos. Son esos los que

se suelen obviar, dejándolos fuera de su experiencia. Al confiar en la memoria se pueden confundir los recuerdos debido a la interpretación por las emociones. cambiando los recuerdos originales. Se termina en un momento en que los sentimientos y las emociones se ven sustituidos por aquellos ilusorios, modificados por la nostalgia.

Los recuerdos falsos o tergiversados se combinan con el anhelo de nuevas experiencias cuando un viaje (sea de negocios, de placer, familiar o como un reto) se cancela. Ni siquiera tiene que ser fuera del país o estado. Y entre mayor planeación y tiempo dedicado, mayor el plazo que usamos para imaginar cómo será todo.

Un viaje que no se concreta se vuelve una pesadez desde el momento en que sabemos que no ocurrirá. ¿Tienes recuerdos de algún lugar que hayas visitado pese a que tus seres queridos aseguran no recordar nada de eso? Hay tres opciones, dos de ellas preocupantes desde la salud mental: 1) para todos los demás fue un pésimo viaje decidiendo de forma inconsciente olvidarlo, 2) el viaje sí ocurrió, solo que con el paso de los años los recuerdos se han modificado y aquellos no representan más la realidad, aunado a que los suyos también cambiaron, y, por último, 3) el viaje nunca ocurrió. Esto implica lo que se menciona en este apartado: La expectativa de viaje generó falsos recuerdos.

En el proceso del duelo, cuando la negación no se supera, la mente compensa la falta de la vivencia esperada generando falsos recuerdos que permitan lidiar con la pérdida. Puede doler debido a la desilusión, la sensación de fracaso, o posibles pérdidas económicas. Es una forma de preservar la sensación de dignidad, sacrificando parte de la salud mental al vivir en duelo.

4. La sensación de un mundo cada vez más pequeño, la necesidad a viajar más lejos.

¿Qué ocurre con los lugares visitados antes, durante y después de un viaje? Estos están condicionados por las temporadas y la moda, aunque se conoce el sitio, no se puede asegurar que sea la misma experiencia en cada ocasión. Cualquier elemento añadido o eliminado en el sitio como en la persona, pueden convertir la experiencia en una distinta. Puesto que (...) *toda realidad que aprehendemos es una realidad ya interpretada, y todo esfuerzo de conocimiento es siempre una interpretación de una interpretación* (Díaz Rivas, 2014),

Como algo anecdótico de experiencias de personas que tienen un proceso de duelo como parte de su adaptación hacia un estilo de vida por medios forzados, aparecen los

migrantes ilegales. Muchos de estos durante el viaje como en la reubicación, experimentan (cuando menos) dos procesos de duelo, uno por haber perdido la vida que tenían dejando atrás familia, trabajos, amigos, e incluso la certidumbre de estar en un sitio conocido. El segundo, porque aquella vida que esperaban desaparece al llegar a su destino, cuando lo logran. No son capaces de asimilar la dura realidad de un territorio que no es como creían, siendo que algunos ni siquiera completan su viaje.

¿Quién les miente? La culpa se reparte entre los medios, el gobierno, la sociedad y ellos mismos, creyendo que al estar en cercanía con Estados Unidos todo es mejor. Algunos son pesimistas y se rinden, otros son abusivos y quieren que se les regale todo, hay quienes se esfuerzan por salir adelante.

En ocasiones reciben lo que esperan, con una realidad que puede ser dura. Por ejemplo, no todo se trata del dinero que se gana, sino la capacidad adquisitiva que hay en cada país, y dentro de este, en cada región. El hecho de ganar más dinero o en una moneda diferente es una trampa para cualquier migrante (legal o no) al creer que más dinero implica una vida mejor.

Los mexicanos con frecuencia son testigos de ese cambio en capacidad adquisitiva, además, cada estado tiene reglas, economía, leyes y cultura propias. Si alguien del centro del país se muda al norte, descubrirá que junto con un sueldo mayor vienen gastos mayores. Ni siquiera por los lujos, tan solo por el hecho de los precios elevados en la canasta básica y servicios.

Dejando de lado el dinero, habrá cosas que siempre van a cambiar al mudarse a un sitio desconocido. Sea para bien y/o para mal, tendrán un impacto en la vida. El estilo de vida y el desarrollo de una ciudad están ligadas.

Tráfico, ruido, clima, horarios, calidad de vida, población, diversidad de personas, comida, todos estos aspectos afectan la perspectiva de los lugares que se conocen o van a ser encontrados con lo cual pueden maravillar o decepcionar. Se vive el duelo cuando no se realiza un viaje, como incluso cuando si: se idealiza tanto, que no cumple con las expectativas, porque aquello anhelado, jamás ocurrió.

5. Ni aquí ni allá: Sentido de pertenencia.

¿Algo es exótico si es conocido? La Real Academia Española (2024) define algo exótico como "Extranjero o procedente de un país o lugar lejanos y percibidos como muy distintos del propio". Es decir, aun con la decepción

por la experiencia en nuevos lugares o en las vacaciones, puede ser algo exótico por definición. Puede devenir en El Síndrome de París sin quitarle o cambiar su naturaleza de experiencia exótica.

La segunda definición de “exótico” según la Real Academia Española (2024) lo menciona como algo “extraño, chocante, extravagante”. Describe la mayoría de las experiencias de viajes hacia nuevos lugares. Tanto la decepción como la superación de las expectativas son chocantes. Nunca se vive el viaje como se espera: cada persona imaginará algo demasiado emocionante o esperará aquello que le contaron sus conocidos.

Acontece con libros, películas, series, cómics, parques de diversiones, el sexo. ¿Cuántas veces se recomienda una película prometiendo que será genial e inolvidable para acabar decepcionado? Pareciera que se miente cuando se cuenta una experiencia, en ocasiones se debe a una experiencia narrada desde la nostalgia o la emoción. Todo parece ser más grande, más divertido, más emocionante. Se genera confusión al repetir la experiencia y recordar cómo “antes era mejor”. O se rememora como algo peor. La experiencia es la normativa para el procesamiento de las memorias, *por lo tanto, el papel sesgado de las metas está limitado por la capacidad de cada uno de construir una justificación para la conclusión deseada* (Kunda, 1990).

Una cosa es decir que las ilusiones positivas sobre uno mismo (...) existen y son ciertas para la gente normal. Otra es identificar cómo estas ilusiones contribuyen a la salud mental (Taylor & Brown, 1988). No todos los recuerdos negativos son buenos, ni tampoco los recuerdos falsos dan aliento. Podemos crear recuerdos falsos para suplantar experiencias negativas, e incluso a través del inconsciente hacemos esto, dando el espacio de un recuerdo a una fantasía cuando soñamos despiertos. *Otras características deseables de la nostalgia están relacionadas con su capacidad percibida para conservar recuerdos positivos y promover el crecimiento personal* (Sedikides et al., 2006) o como un intento de esto.

Esto no es cierto cuando se visita un lugar un determinado día y al siguiente mes se vuelve. La primera experiencia se exagera maximizándola o minimizándola acorde al estado de ánimo, expectativa y cualquier otra experiencia relacionada con el evento nuevo o con algún aspecto de este. En ocasiones, las experiencias no son propias dado que toda persona es guiada (durante o antes) de un viaje o salida con amigos, por esas personas que influyeron.

El subtítulo el “Sentido de pertenencia” refiere a una lucha interna por conseguir o vivir lo esperado en contraste con

la sensación de integridad, realizados con el éxito. La perspectiva de “no pertenezco ni aquí ni allá” no se debe como tal al lugar, sino a la ausencia de elementos que llenen las expectativas de vida. Se diferencian sobrevivir de disfrutar la vida.

Depende del valor subjetivo para cada cosa o persona en nuestras vidas. Toda persona puede tener la sensación de que falta algo o alguien: hijos, pareja, padre, madre, hermanos, amigos, empleo, buen salario, casa, auto, buen celular. Por ende, la sensación de esta fragmentación en su personalidad, carácter o plan de vida, orientándole hacia buscar algo que lo haga sentir propio de sí mismo, esos elementos forman el sentido de pertenencia. La naturaleza humana implica que la satisfacción personal depende tanto de elementos sociales (formar parte de una comunidad) como elementos intrapersonales. Anhele por formar parte de algo, incluso a nivel subconsciente.

El ser humano es capaz de proyectar mentalmente una mejor versión de sí mismo, con un determinado conjunto de características, personas, entre otras. El sentimiento o emoción de pertenecer a otra versión de sí mismo. Quizá con más dinero, sabiduría, mayor educación, madurez, más salud, menos preocupaciones, menor tendencia al consumismo.

Es necesario aceptar la naturaleza del ser humano como ente social, como ente individual y como ente fraterno. Desarrollando un análisis introspectivo descubriendo lo que se tiene y de qué se carece para determinar el nivel de importancia que tiene lo faltante. Analizar qué impulsa al individuo para determinar la perspectiva personal de la vida y desarrollar la honestidad intrapersonal. Se debe discriminar cuando algunos elementos alrededor no son adecuados: personas, el trabajo, la pareja, los hijos.

El arrepentimiento puede ocurrir en cualquier momento. El ser humano no siempre vive la vida que cree. No se trata del anhelo sino de las expectativas impuestas por la sociedad. Cuando se vive según las expectativas ajenas, el simple hecho de vivir se convierte en una carga.

Retomando la idea de las vivencias extrapolables: Una experiencia repetida (visitar una ciudad, visitar una playa, comer en un restaurante favorito) puede ser exótica si se añade un nuevo elemento. Por ejemplo, al viajar hacia un destino nuevo y vivir una situación agradable, lleva a compartir el siguiente viaje con alguien: pareja, amistad o familiar. Compartir permite que las emociones, los sentimientos y las memorias sean diferentes.

Las vivencias compartidas añaden la perspectiva de otras personas. Permite replantear la experiencia con dudas o

curiosidades no existentes previamente. Con el riesgo y recompensa de cambiar los recuerdos se profundiza en el entendimiento de lo vivido con los comentarios sobre el lugar, comida, ambiente, clima, viaje, traslado, hotel. Todo cambia la perspectiva: los viajes son diferentes de acuerdo con la época del año, situación económica, días disponibles, situación sentimental y el destino.

Con nuestra comida favorita, recuerdos son contruidos alrededor de esta, de manera que con cada nueva ocasión en que se consume hay remembranza como parte de la rutina para la protección contra las incertidumbres diarias

Somos seres individuales, únicos y contruidos por la experiencia como el conocimiento, *la desesperación es universal, es el precio que se paga por tener un yo (...)* (Monteiro Mattar, 2012). *La exposición a un ambiente enriquecido ha mostrado mejorar las funciones cognitivas, sociales y físicas, (...)* (Pedraza, 2013)

El sentido de pertenencia ocurre cuando se falla al formar la familia anhelada, por ejemplo, debido a no lograr concebir un bebé por medios naturales, considerando que *(...) cualquiera que encuentre su trabajo muy estresante debería encontrar una manera de aprender a afrontarlo* (Schizzi et al., 2012). Esa nostalgia por vivencias pasadas puede unirse a expectativas de vida.

Análisis

Presentados los anteriores elementos se menciona ahora como estos se integran en relaciones con las experiencias de vida, para forjar el carácter, mentalidad y cuáles son los alcances de la Nostalgia por el Futuro, pues hasta ahora se ha mencionado cada subtema como las perspectivas o las caras que esta puede tener. La nostalgia se transforma en la estructura del ser a través de la reminiscencia y la adaptación. La Nostalgia por el Futuro, se construye por sí sola cuando los elementos están acoplados a errores, experiencia, miedos y prejuicios.

1. Ahora, todos juntos: Integración de los elementos

Existe la sensación de que cada día se pierde algo. Fuera del realismo o pesimismo, cada día vivido implica parte del proceso de madurar, aprender, establecer nuevos lazos o disfrutar de lo construido. La biología indica claramente que, por cada día vivido el cuerpo se degrada, los ciclos del corazón se van agotando, la regeneración celular va disminuyendo.

La gente pasa sus días luchando por cumplir expectativas propias o proyectadas. Cuando no se consigue esto, el desespero y angustia invaden los sentimientos porque esos esfuerzos son minimizados o parecen pruebas de las fallas. Hay escapes temporales de la realidad por medios posibles: alcohol, tabaco, drogas, prostitutas, amantes, la nostalgia. Esta última puede tergiversar la formación del psique cambiando las perspectivas de la realidad objetiva.

Concentrarse en las metas ayuda a continuar o proceder en épocas difíciles, con el pensamiento en los resultados anhelados. Recordar los buenos momentos genera la sensación de bienestar que suplanta aquella del éxito o del progreso; vivir de (y/o con) la nostalgia es peligroso, puede alejar de la realidad provocando frustración, en recuerdo constante de "tiempos mejores".

Puede ser peor cuando se vive con la Nostalgia por el Futuro, por todas aquellas experiencias que anheladas no concretadas, esperando siempre algo que jamás ocurrirá. Sino se supera esa perspectiva de lo que se anhela, esos planes frustrados o cumplidos, pero sin disfrutarse, pasan a ser un falso pasado.

Para el ser humano es una constante la espera por el futuro, permaneciendo en la mente y el espíritu, llevando a siempre recordar el pasado. No es por sí mismo malo, ni bueno. Se forjan expectativas y metas considerando los errores, sueños, experiencias, que no cambian, aunque su análisis lo haga.

El mundo cambia y deja de ser como lo conocimos, es una verdad que debe ser aceptada en la integración humana como sociedad se forma tanto pensamientos positivos como los negativos desde la información que se libera, *(...) las personas tienen la necesidad de sentir que, hasta cierto punto, están en control de su entorno.* (Proijeen, 2018).

Cuando se estudia la identidad desde su perspectiva individual, o del individuo, se entiende, que es éste, el individuo, del que emanan las cualidades y las propiedades para conformar la identidad del mismo (Fernández, 2012).

La imitación en el ser humano surge por la construcción, por aprendizaje y por un intento de comprender situaciones externas a través empatía, orientando esas expresiones del pensamiento hacia qué puede ser; *literalmente sentimos los estados emocionales de los demás como si fueran propios; activamos las mismas estructuras neuronales cuando realizamos acciones o cuando observamos que las realizan otros.* (García-García et. al., 2011). Cuando se planea un viaje con la pareja y la relación termina, habrá

que ajustar la perspectiva a la situación. Al quedar desempleado, habrá que organizar los gastos.

Para evitar la nostalgia por el futuro, debemos primero lidiar con las experiencias fallidas como lo que son, un proceso de duelo. Controlar el impacto de su capacidad por cambiar la vida de las personas, porque así es con cada pérdida (esencial o importante) a diferentes niveles. Como parte de las terapias referentes, debe incluirse los planes que tenía el paciente para su futuro como apoyo y referencia para cambiar de perspectiva.

Los adultos tienen tanto o más miedo que los niños, esto porque los traumas permanecen en la memoria, aunque se superen como proceso mental. La infancia es la época de aprendizaje enseñanza en que surgen las experiencias traumáticas donde se espera que el apoyo de los adultos o seres queridos, forjen el carácter y se desarrolle el entendimiento adecuado de cada hecho. A partir de aquí, se genera consciencia de dificultades que previamente fueron desconocidas. Desde esta enseñanza, se enfrenta y procura solucionar complejas situaciones con un mayor nivel de impacto. Al sufrir las consecuencias por posibles errores se genera temor por planes y responsabilidades futuras.

Al confiar en una persona y expresar los sentimientos, si ésta traiciona o se aprovecha del “poder” sobre la otra, el daño causa desconfianza; por estas en conjunto con correspondientes sensaciones, las expectativas toman un valor desmedido.

Se teme por los posibles resultados de las decisiones. Algunas personas temen incluso decidir sobre algo, se preguntan por el “quizás” de una situación o la otra. Dejar que las circunstancias alrededor evolucionen no siempre es bueno, se debe tener la claridad para tomar papel activo en la vida. Forjar las oportunidades en el desarrollo para lo anhelado en cuanto a carácter, experiencias y comprensión.

La descripción de los eventos reales conforma parte de los componentes de vida, en conjunto con los recuerdos y las consecuencias de las acciones. Esta combinación sobre qué llegaría a ser, forman parte los sueños, anhelos, experiencias, recuerdos, emociones, falsos recuerdos, sentimientos forjando la realidad, carácter y el camino que debemos seguir para conseguir la felicidad.

Los destinos (como un lugar, una meta, una experiencia o una rutina) pueden ser: 1) los mismos con personas que pueden ser diferentes, 2) diferentes en pequeños o grandes detalles, con el mismo individuo, 3) diferentes, y

la persona diferente, y, 4) en alguna posibilidad, ser los mismos, con personas sin cambios.

Estos escenarios se viven con sus propias emociones, sentimientos e incluso generando recuerdos distintos. Aunque todos los elementos coincidan para vivir una experiencia similar a lo esperado, no cumplirá siempre, estará por encima o por debajo. Puede que un solo aspecto haga la diferencia: una mala comida, conocer a algún otro viajero, un pequeño regalo por parte de algún desconocido, o perder una prenda de ropa en el traslado.

2. Vivimos en el pasado en el tiempo y el espacio.

Cuando el ansiado futuro se vuelve el pasado, los días se vuelven difusos y crean problemas en el procesamiento de la información de todas las señales tanto externas como internas. Los recuerdos y personalidad se forjan de acuerdo con la experiencia.

Los falsos recuerdos son difíciles de distinguir, lo cual suele hacerse guiados por algún especialista de la salud. Siendo humanos, pueden cometer el error de inducir un recuerdo falso para eliminar otro, por su profesionalismo y en el desconocimiento del pasado del paciente libre de sesgos. Lo mejor es evitar que se produzcan sesgos, esto implica vivir minimizando las decepciones, confusiones o errores. Implica un conocimiento absoluto de la vida con sus riesgos y recompensas.

Se requiere una preparación mental, material y personal para que las cosas (eventos, sucesos, planes) salgan mal, pero, también cuando salen bien. Como profesionales en el trabajo surge la necesidad por una integración de elementos, *la necesidad de desarrollar perfiles profesionales y mapas de riesgos psicosociales junto con programas de intervención ajustados a estos perfiles que minimicen los factores de riesgo psicosociales y potenciales de los recursos personales de los trabajadores* (Extremera & Fernández-Berrocal, 2006).

La gente se sobreestima a sí misma. Tienen opiniones exageradas sobre su experiencia, habilidad y carácter (Dunning, 2006), *los cambios en las creencias de los sujetos sobre la naturaleza de la tarea reflejan un intento de construir la realidad para justificar sus evaluaciones del objetivo* (Kunda, 1990). Lo primero se resuelve generando planes de respaldo, de contingencia para lidiar con desviaciones de los planes. Cuando no se está preparado para lidiar con el éxito o con adquirir lo deseado, ocurren reveses por comportamientos inapropiados.

Como individuos, se espera que los planes se hagan realidad. Más allá de haberlo ganado, importa saber qué sucederá en ese momento: dinero extra, pareja cariñosa o un viaje pueden sentirse como inapropiados o irreales cuando falta la preparación mental para ello. Se requiere cierto estado mental para afrontar la realidad, sea a favor o como una pérdida. La perfección no existe.

Cuando un plan o meta se vuelve realidad sin prepararse, resulta en aquella sensación (temporal o extensa) de insatisfacción. Se está tan condicionado a la nostalgia que el individuo busca algún aspecto para decir que su meta no cumple con las expectativas, porque no se conocen las sensaciones o consecuencia de conseguir algo anhelado. La nostalgia, desde una perspectiva de apoyo hacia el individuo es fácil determinarla cuando se está en los extremos, alejados de la problemática.

Cuando algún acontecimiento relacionado con una meta sale de los parámetros, comienza la frustración. Cada situación impacta en diversos aspectos, convirtiéndose en insignificante o arruinar la experiencia en la perspectiva.

Sin afrontar las situaciones como son, se busca el escape del presente. La mejor manera de establecer el ahora, es minimizando el uso del pasado o del posible futuro como guía. Estos planes deben continuar, separándolos de los aspectos negativos de la realidad (dificultad, oportunidad y responsabilidad), en vez de suponer que no ocurrirán. No cargar con extras que puedan complicar la vida. Velar por cada uno sin inmiscuirse en las personas.

Es requisito confrontar la sensación de desconexión de la realidad frente algún evento inesperado. Es parte de la responsabilidad como entes individuales para lograr el desarrollo personal, profesional y como miembros de una sociedad. En esta capacidad de adaptación, se necesita la consciencia plena de los planes y sus implicaciones, poner el razonamiento de la mano de las emociones, sino adaptarnos por encima de la experiencia.

El ser humano vive anclado en el pasado en el tiempo y el espacio porque la comparativa adaptativa de experiencias contra las proyecciones de vida. Se organizan planes en conjunto con la visualización de esta experiencia a través de la nostalgia. Cualquiera que sea la experiencia, hay adherencia emocional a dichos lugares y determinados momentos.

La neurociencia de la ética (...) investiga cuestiones relacionadas con la filosofía moral y su relación con el cerebro (Hamdan, 2017), hay que considerar cuales son las dimensiones que forman parte del ser humano en cuanto a la experiencia; *las emociones son imágenes*

referidas a las acciones espontáneas del cuerpo, mientras que los sentimientos son imágenes sobre las sensaciones de las emociones (Mejía-Navarrete, 2012).

La teoría del apego ha intentado responder a estas preguntas (sobre porqué el amor, la familia y otros elementos generan impactos de duelo) *y, por esta razón, puede considerarse que proporciona una base teórica de la que dependen todas las explicaciones posteriores del duelo* (Gross, 2018). *En un primer sentido (...) la nostalgia es contemporánea de la utopía como un rasgo moderno que debe ser pensado en su dimensión espacio-temporal* (Freixo, A. D. et al., 2017), se forja como el elemento necesario de vida para salir adelante, como el mundo anhelado que debe cumplir con todos nuestros deseos y planes.

A través de experiencia, error, el aprendizaje y la memoria, surge el pensamiento intrusivo de que no se disfruta cada experiencia en su medida adecuada, para tener la mejor memoria sobre esto. Los recuerdos cambian con el tiempo debido a imperfecciones en el funcionamiento del cerebro y que se valoran otros conocimientos según el momento, considerando que no tenemos un solo tipo de memoria, por ejemplo, *la memoria declarativa (saber que) comprende representaciones de objetos y eventos, involucra asociaciones y a menudo se establece en una sola sesión* (Cardinali, 2014).

En la época actual se suele minimizar el valor de cada vivencia, con el pensamiento que siempre habrá segunda una oportunidad. Surgen otros momentos posibles sin duplicar las condiciones. El individuo debe mentalizarse de que cada día es único y cada experiencia irrepetible. Incluso aconsejando a seres queridos, la comprensión de dichos consejos viene con la experiencia y en ocasiones con la edad, de la mano de la madurez.

Las personas viven en el pasado en el espacio, anhelando volver a esos lugares que causaron impactaron en ciertos momentos de la vida, que en muchas ocasiones dejan de existir. Los negocios cierran o se remodelan. Cambian de dueño, son reubicados. Se pierden zonas naturales. Todo cambia.

Se vive en el pasado por la necesidad enfermiza de repetir alguna experiencia, experimentar las mismas emociones para atesorarlas mejor.

Debido a la instrucción y adoctrinamiento de los tiempos modernos para vivir en constante felicidad, se ha perdido la capacidad de aceptar cambios cuando son contrarios a nuestros instintos. La ubicación, ni el tiempo de un hecho parecen ser adecuados cuando no hay reconocimiento del

cambio para la época o del lugar. La sociedad desea vivir como si el tiempo no pasara o, como en alguna película, rebobinando el tiempo para repetir el instante, una y otra vez hasta que finalmente llegue el “hartazgo” que será la saturación emocional como proceso de comprensión de dicha experiencia, alcanzando la satisfacción sentimental. Solo con adaptación oportuna se comprenden los cambios en la vida, además de los intercambios con el mundo para conseguir la información (en el momento adecuado) de los cambios en la vida, el medio, la sociedad, la economía. La retroalimentación con respecto a las emociones que se interpretan por la perspectiva intrapersonal con el apoyo del medio, para establecer en que aspectos impactan y en qué medida, cada fracaso o éxito.

Conclusiones

El individuo vive para sí mismo, por sí mismo, buscando su felicidad con la influencia de la sociedad. El ser feliz es posible en compañía de personas, como en solitario.

Existen trampas en la vida de cada uno, como la nostalgia que sugiere experiencias reales o modifica algunas, a través de elementos como planes o metas que nunca se concretaron. Las personas son incapaces de demostrar interés por preservar su salud mental, cuidando sus emociones a través de recuerdos porque mientras se descuida la valoración de la experiencia presente, o que no se aprecia de manera adecuada. Se extrañan cosas tanto abstractas (una voz, un recuerdo, un aroma) como tangibles (una comida, una persona).

“Volvemos a donde fuimos felices”, se suele decir con certeza. En ocasiones no para volver a ser felices, o para mejorar, sino porque no se logra la sensación de bienestar con la vida que se lleva al momento y sus complicaciones. En la abstracción de la mente se recurre a la repetición continua de experiencias, un rebobinado de momentos o sensaciones específicas, con la esperanza de que sean idénticas y repasar la vida encontrando una motivación abstracta para recuperar una identidad perdida en un proceso de duelo no solucionado.

Extrañando incluso el cómo se piensa, el carácter o la personalidad en un determinado momento para descubrir los elementos que se perdieron, se arruinaron o fueron arrebatados. Se extraña al “yo” del pasado que pareciera (o pudo haber sido) más valiente, más inocente, con mejores capacidades, o lleno de sueños. Se rememora lo que fue, pudo haber sido y que esperaba que fuera.

Desde el trabajo hasta lo familiar, pasando por los amigos y la introspección, la Nostalgia por el Futuro puede aquejar

a cualquier persona en cualquier momento de la vida, para cualquier situación de su vida e incluso, para épocas en que tenga el éxito esperado.

En especial dicha nostalgia ejerce influencia cuando algo se es “arrebatado”. Cuando falta la capacidad adaptativa de una absoluta comprensión para controlar los aspectos de vida, sin caer en culparse a sí mismo por los cambios inadvertidos en esta. No hay porqué anclarse a aquella que jamás será, sino tomarlo como un aspecto de la vida que es un aprendizaje a en sí mismo. Que la nostalgia sea una enseñanza sobre el auto análisis de la comprensión de nuestros sentimientos y emociones, para buscar qué puede ser el individuo y cómo se transformar la sociedad.

Se construye la vida alrededor de las expectativas para el humano moderno, estas deben quedar relegadas a una guía, sin tornarse condicionante de la generación de recuerdo y emociones cuando las características o el ambiente no son óptimos ni se cuenta con los recursos o tiempo para hacerlos realidad; El que tiene méritos, sabe lo que le cuestan y los respeta; estima en otros lo que desearía se le estimara a él mismo (Ingenieros, 2015).

Un ideal no es una formula muerta, sino una hipótesis perfectible; para que sirva, debe ser concebido así, actuante en función de la vida social, que incesantemente deviene. Los ideales, entre todas las creencias, representan el resultado más alto en la función del pensar (Ingenieros, 2015). Es imprescindible vivir el presente, con una mentalidad aferrada al realismo, construyendo el futuro desde una mirada centrada en el ahora, por preservar el bienestar físico, mental, espiritual y social.

Construyendo una sociedad apegada a las posibilidades y realidades, siendo capaces de reconocer los malestares propios de la nostalgia por experiencias y la nostalgia por el futuro. Distinguiéndolas para tratarle en el momento y manera adecuada, en personal o durante terapia. En consciencia de los cambios se establecerá un panorama general de los aspectos realizables en la terapia, auto reconocimiento, reconocimiento, instrucción y sanación. Siguen con esto, el poder reconocerse a sí mismo como un ente multidimensional, fuera de los aspectos conocidos por tal o cual influencia.

A través de incluir la Nostalgia por el Futuro en cada planeación de la vida, como en la construcción del psique y elemento clave de la comprensión intra e interpersonal, ayudando al desarrollo de una sociedad con capacidad de adaptación, promoviendo construcción madura de ser espiritual, humano, dimensional, social e instintivo para el desarrollo óptimo de nuestras emociones, expresiones y liberación sana de sentimientos.

Hay que adaptar los planes de estudio y modelos éticos para recuperar la formación inter y multidisciplinaria de los profesionales de la salud en orden de una perspectiva amplia de los malestares, creando se tratan en terapia el duelo, depresión, ansiedad y traumas, considerando los antecedentes tanto de la Nostalgia como la Nostalgia por el futuro.

Referencias

- [1] Antonio, M. C. (2014). Pasado e historia en Psicoanálisis. *Perspectivas en Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines*, 11(2), 71-74. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5113956>
- [2] Brailowsky, S., & Robles, M. (2002). *Las Sustancias de los Sueños: Neuropsicofarmacología*. Fondo de Cultura Económica USA.
- [3] Cardinali, D. P. (2015). *Que es el sueño*. Grupo Planeta Spain.
- [4] Díaz Rivas, M. (2014). La nostalgia como método en antropología. *Boletín Antropológico*, 32(88), 165-171. <http://www.saber.ula.ve/handle/123456789/39467>
- [5] Dunning, D., Heath, C., & Suls, J. M. (2004). Flawed self-assessment. *Psychological Science in the Public Interest*, 5(3), 69-106. <https://doi.org/10.1111/j.1529-1006.2004.00018.x>
- [6] Extremera, N., Fernández Berrocal, P. (2006). La investigación de la inteligencia emocional en España. *Ansiedad y Estrés*, 12(2-3), 139-153. <https://www.ansiedadystres.es/ref/2006/12-139-153>
- [7] Fernández, E. (2012). Identidad y personalidad: o como sabemos que somos diferentes de los demás. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 2(4). https://www.psicociencias.org/pdf_noticias/Identidad_y_personalidad.pdf
- [8] Freixo, A. D., Abreu, M. S., & Da Mata, S. (2017). A nostalgia Como problema metahistórico: Uma introdução. *História da Historiografia: International Journal of Theory and History of Historiography*, 10(23). <https://doi.org/10.15848/hh.v0i23.1226>
- [9] Fromm, E. (2006). *El corazón del hombre: Su potencia para el bien Y para el Mal*. Fondo de Cultura Económica USA.
- [10] Galatea, C. (2019, October 17). *¿Que es el duelo?* Clínica Galatea. <https://www.clinica-galatea.com/es/bloc/duelo/>
- [11] García García, E., González Marqués, J., Maestú Unturbe, F. (2011). Neuronas espejo y teoría de la mente en la explicación de la empatía. *Ansiedad y estrés*, 17(2-3), 265-279. <https://www.ansiedadystres.es/ref/2011/17-265-279>
- [12] Gross, R. (2018). *The psychology of grief*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315110127>
- [13] Hamdan, A. C. (2017). Neuroethics: The institutionalization of ethics in neuroscience. *Revista Bioética*, 25(2), 275-281. <https://doi.org/10.1590/1983-80422017252187>
- [14] Ingenieros, J. (2015). *El hombre mediocre*. Tecnibook Ediciones.
- [15] Kunda, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin*, 108(3), 480-498. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.108.3.480>
- [16] Mattar, C. M. (2012). O debate entre Paganismo E Cristianismo Em duas obras de kierkegaard: Contribuições para Uma reflexão sobre OS processos de subjetivação. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 12(3). <https://doi.org/10.12957/epp.2012.8216>
- [17] Mejía Navarrete, J. (2024). Neurociencia y ciencias sociales. Emociones, redes sociales, comunicación y poder. *Espacio Abierto*, 33(2), 9-22. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11208236>
- [18] patrocinado, C. (2022, January 5). *7 etapas del duelo*. La Voz de Lanzarote. https://www.lavozdelanzarote.com/ekonomus/eko/7-etapas-duelo_209287_102.html
- [19] Pedraza, C. (2013). Neuropsicología del envejecimiento Y las demencias. *Escritos de Psicología - Psychological Writings*, 6(3), 1-4. <https://doi.org/10.24310/espiescpsi.v6i3.13282>
- [20] Piaget, J. (1997). *Estudios de psicología genética*. Emecé Editores.
- [21] Prooijsen, J. (2018). *The psychology of conspiracy theories*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315525419>
- [22] Schizzi Cambiaghi, A., Spilborghs Castellotti, D (2012). Fertilidade Natural (Para homens e mulheres): Os tratamentos naturais que podem melhorar a fertilidade do casal. Editora LaVidapress. https://www.fertilidadenatural.com.br/pdf/fertilidade_natural.pdf
- [23] Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210. <https://doi.org/10.1037//0033-2909.103.2.193>
- [24] Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975-993. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.975>
- [25] Zoccolini, A. (2014). *Fobia: Oriente y Occidente juntos para derrotar al miedo*. Trillas.