

Geçmiş Gerçekten Daha mı İyiydi? Nostaljinin Zihnimize Oynadığı Oyunlar

Sıla Güneş

Benlik sürekliliği, kişinin geçmişteki ve bugünkü benliği arasında bir bağ kurabilmesi anlamına gelir. Benlik sürekliliği sarsıldığında nostaljinin, “o zamanki ben” ile “şimdiki ben” arasında köprü kurarak kopukluğu onarmaya hizmet edebildiği düşünülmektedir.¹ Bu kimlik ve süreklilik ihtiyacı, yalnızca bireysel düzeyde değil, toplumsal düzeyde de kendini gösterir. Toplumlar da grup kimliklerinin devamlılığını korumak için geçmişe tutunabilir; bu durum, kolektif bir başa çıkma yöntemi olarak değerlendirilebilir.

Nostalji nedir?

Nostalji kelimesi, ilk olarak İsviçreli doktor Johannes Hoffer tarafından paralı askerlerin ev hasreti sonucu yakalandıkları psikolojik rahatsızlığı açıklamak için üretilmiştir.² 17. ve 18. Yüzyıllar boyunca nostalji, dönemin otoriteleri tarafından bir ruh sağlığı sorunu olarak değerlendirilmiş; 19. yüzyıl itibarıyla ise nostaljiye ilişkin algı değişmeye başlamış; her ne kadar bazı yaklaşımlar onu psikiyatrik bir rahatsızlık olarak değerlendirmeyi sürdürse de, giderek normal bir duygusal deneyim olarak yorumlanmıştır.² Ayrıca, kavramın anlamı genişlemeye başlamış, "eve duyulan özlem" ile sınırlı kalmayıp "geçmişe duyulan özlem" anlamını da kazanmıştır.

TDK'nın tanımı da bu genişleyen anlam yönündedir. Buna göre nostalji, geçmişte kalan güzelliklere duyulan özlem duygusu ve bu duygunun baskın bir hale gelmesidir. Bu özlem duygusu, insanların kendini mutlu hissettikleri zamanın bir sembolü gibidir. Kişinin duygusal hafızasını tetikleyerek mutlu olduğu anlara dönmek istemesini sağlar.

Nostaljinin tetikleyicileri: Geçmiş ne zaman geri gelir?

Nostalji çoğu zaman beklenmedik anlarda belirir. Bazen bir şarkıyla, bazen bir kokuyla, bazen de durup dururken çöken bir yalnızlık hissiyle; geçmişe doğru bir kapı aralanır. Araştırmalar, nostaljik deneyimlerin hem dış dünyadan gelen duygusal uyaranlar, hem de bireyin iç dünyasında beliren duygusal ve bilişsel durumlar tarafından tetiklenebildiğini göstermektedir.¹

Nostalji, geçmişe ilişkin duyguların bugünkü deneyimlerimize eşlik ettiği, yaşanan anın içine sızan bir süreci içerir. Koku, nostaljinin belki de en “anı” tetikleyicilerindendir. Bazen tek bir koku bizi yıllar öncesine götürerek o günkü benliğimizle aramızdaki bağı bir anda görünür kılabılır. Hava durumu gibi çevresel koşullar da bir diğer dışsal tetikleyicidir. Çoğu zaman nostaljiyi başlatan bir nesne değil, o nesnenin bizde saklı duygusudur.¹ Bireyin içsel duygusal durumlarıyla ilişkili olarak ise araştırmalar, özellikle yalnızlık, can sıkıntısı, genel olumsuz duygulanım ve benlik süreksizliği hissi gibi kişisel yaşantıların sıklıkla nostaljiyi tetiklediğini göstermektedir.¹

Nostalji, günümüzde -tarihsel kökeninden farklı olarak- toplumsal veya kolektif nostaljiyle de ele alınır. Kolektif nostalji, ortak tarih, kültür ve toplumsal kimliğin yeniden hatırlanmasıyla ilişkilidir. Ortak geçmişin hatırlanması yoluyla kimlik, aidiyet ve süreklilik duyguları güçlendirilebilir. Özellikle hızlı toplumsal değişim, modernleşme, küreselleşme, ekonomik ve siyasal belirsizlikler, göç, savaşlar veya doğal afetler gibi ortak yaşamı etkileyen süreçler, bireylerin paylaşılan geçmişe duyduğu özlemi artırabilmektedir. Ekonomik belirsizlik

dönemlerinde toplumların daha istikrarlı olduğu düşünölen geçmiş yılları idealize etmesi, hızlı teknolojik değışim karşısında eski yaşam biçimlerine duyulan özlemin artması veya afetlerden sonra toplumsal dayanışmanın daha güçlü hissedildiğı dönemlerin sıkça hatırlanması kolektif nostaljinin yansımaları olarak değerdendirilebilir.

Ancak nostaljiyle hatırlanan geçmiş, bugünün ihtiyaçları ve bakış açısı doğrultusunda yeniden kurgulanır. Çünkü hatırlama eylemi, geçmişin doğrudan yeniden yaşanması değil; anılar, anlatılar ve bellek süreçleri aracılığıyla yeniden inşa edilmesidir.

Geçmiş pembe gözlüklerle hatırlamak

Odysseus'un hikâyesi geçmiş hatırlamada rol oynayan algı yanılmasını sembolik olarak görünür kılar: *“Tanrısız Odysseus uyandı uykusundan baba toprağı üstünde, ama tanımadı onu, çok olmuştu ayrılalı oradan, çevresine de sis dökmüştü Pallas Athena, Zeus'un kızı, Odysseus hiç tanımasın diye buraları.”* Tıpkı Odysseus'un “evine” dönmesine rağmen onu tanıyamaması gibi, birey de geçmişe döndüğünü düşünse bile aslında artık aynı geçmişle karşı karşıya değildir. Zaman, mekânı ve hatırayı dönüştürmüş; geriye yalnızca zihnin yeniden kurduğu bir “ideal geçmiş” kalmıştır.

Geçmişe duyulan ev özlemi çoğı zaman gerçekte olmayan bir eve karşı özlemdir. Fiziksel bir mekâna dönme isteğinden çok bireyin aidiyet duygusunu yeniden kazanma ve geçmişte kendisini güvende hissettiğı zamana ya da çevreye duyduğu özlemi ifade etmektedir. Çünkü kişi çoğı zaman bugününden memnun değildir ve gelecek de belirsizdir. Olumsuz yaşam olayları, kişinin güvende ve iyi olma isteğini tetikleyerek geçmiş bir sığınak olarak görmeyi sağlar. Ancak geçmişe ilişkin bu güven duygusu, yaşanmış olayların nesnel bir değerdendirmesinden çok, geçmişin zihinde nasıl temsil edildiğıyle ilişkilidir. Bu bilişsel çerçeveyi daha geniş bir bağlamda değerdendirmek için bellek araştırmalarına baktığımızda; araştırmalar belleğin birçok açıdan taraflı olduğunu ortaya koymuştur. Şemalar, örtük kuramlar, kodlama yanlılıkları gibi unsurların belleğin doğruluğunu sistematik olarak azalttığı görölmüştür.³

Otobiyografik bellek, olayları tarafsız bir şekilde kaydetmez; aksine seçici ve yeniden inşa edici bir biçimde çalışır. Kişi için anlamlı, duygusal olarak önemli ve kimlikle ilişkili unsurlar ön plana çıkarılırken, olumsuz deneyimler çoğı zaman geri planda kalmaktadır.⁴

Bireylerin geçmiş hatırlarken sistematik bir önyargı ile hareket ettiğı; olumlu anıların daha erişilebilir hale geldiğı bilinmektedir. Carnegie Mellon Üniversitesi'nde yapılan araştırma, hafızanın işleyişinin geçmişe bakış açımızı pembe gözlüklerle filtrelediğini, şimdiki zamana kıyasla nasıl değerdendirdiğimizi etkileyecek şekilde ön yargılarla hatırlamamıza sebep olduğunu göstermektedir.⁵ Profesör Morewedge'in araştırmalarına göre, hatırlanan anılar çoğı zaman sıradan ya da olumsuz deneyimlerden çok, en keyifli ve anlamlı anlardan oluşur. Buna karşılık mevcut yaşamlarını değerdendirirken insanlar yalnızca olumlu anları değil, günlük hayatın tüm zorluklarını, sıkıntılarını ve sıradan yönlerini de hesaba katarlar. Geçmişe dair yargımızı onun en iyi anlarına, şimdiki zamana dair değerdendirmemizi ise tüm iyi ve kötü anlarına dayandırırız.⁵ Sonuç olarak “geçmiş”, birkaç parlak anı üzerinden, “bugün” ise daha kapsamlı bir şekilde değerdendirilir. Bu durum, geçmişin gerçekte olduğundan daha olumlu, bugünün ise olduğundan daha olumsuz algılanmasına yol açabilmektedir.

Kolektif nostaljide baskın mekanizmalar

Bireysel bilişsel süreçlerin yanı sıra, bu yanlılıkların toplumsal düzeyde de yansımaları bulunmaktadır. **Sosyal kimlik** kuramına göre bireyler ait oldukları grupların geçmiş başarıları ve değerleri üzerinden kendilerini tanımlar. Kolektif bağlamda “geçmişteki bize” karşı duyulan hasret duygusu değerlendirildiğinde; yapılan televizyon programları, siyasi politikalar ve ticari amaçlar geçmişini idealize etmemize sebep olan dışsal unsurlardandır. Bu toplumsal ve kültürel etkiler, siyasi ve medya örnekleri üzerinden daha somut biçimde gözlemlenebilir. Örneğin, Donald Trump’ın 2016 başkanlık kampanyası sloganı “Make America Great Again”, siyasi bir nostalji, geçmişini idealize etme yöntemidir. Türk televizyonunda ise gerek reklamlarda gerek dizilerde kullanılan geçmiş zamanın olumlu yanlarını yansıtan öğelerin, örneğin reklamlarda sokakta bağırarak gazete satan çocukların kullanılması geçmişin güvenli ideal zamanlar olduğu algısını besler.

Grup aidiyeti ise özellikle belirsizlik ve tehdit dönemlerinde bireylerin kendilerini bir topluluğa ait hissetme ihtiyacını artırır. Örneğin, COVID-19 pandemisi sırasında dünyanın birçok yerinde insanların salgın öncesi yaşamı özlemle anması küresel ölçekte bir aidiyet ve süreklilik arayışını yansıtırken; Türkiye’de 6 Şubat depremlerinin ardından geçmişteki mahalle dayanışması, komşuluk ilişkileri ve toplumsal birlik duygusuna yönelik özlemin sıkça dile getirilmesi, belirsizlik dönemlerinde kolektif aidiyet ihtiyacının güçlenmesine örnek gösterilebilir.

Tüm bu bilişsel, psikolojik ve toplumsal süreçler birlikte değerlendirildiğinde nostaljinin etkisi, geçmişe karşı algımızın neden bugünden daha olumlu olduğunu ve geçmişin “o günler daha güzeldi, şimdi daha zor zamanlar yaşıyoruz” biçiminde algılandığını daha net göstermektedir. Nostalji sadece geçmişini değil, geleceğimizi de tehdit etmektedir.²

Geçmişin parlaklığına karşı gerçeklik tasarımı

Geçmişini taraflı hatırlamak bugünkü tercihlerimizi de taraflı biçimde şekillendirir. Bu durumu destekleyen çalışmalardan birinde katılımcılardan biri nostaljik, diğeri nötr olmak üzere iki farklı anı yazmaları istenmiştir. Ardından uygulanan “dictator game” kapsamında, katılımcıların başkalarına para verip vermeme kararları incelenmiştir. Bulgular, nostaljik anıyı hatırlayan bireylerin diğelerine kıyasla daha fazla para verme eğiliminde olduğunu ortaya koymuştur.⁶

Bu sonuç, nostaljinin karar verme süreçlerini duygusal olarak etkileyerek bireylerin hem maddi hem de sosyal tercihlerinde değişime yol açabildiğini göstermektedir. Dolayısıyla, nostaljik hatırlamanın içerdiği bu bellek yanlılığı, bireylerin karar alma süreçlerinde sistematik önyargılara zemin hazırlayabilmektedir.

Belleği nudge’lamak¹

Bu noktada, bilişsel yanılgıların yalnızca tespit edilmesi yeterli değildir; aynı zamanda davranışsal olarak nasıl yönetilebilecekleri önemli bir tartışma alanı oluşturmaktadır. Bu bağlamda nudge kuramı; bu bilişsel çarpıtmaların etkisini azaltmak adına, insanlara sadece geçmişin olumlu yönlerini değil, yaşanmış zorlukları da hatırlatan karşılaştırmalar sunabilir. Örneğin, 1990’lar veya 2000’ler gibi dönemlere ilişkin nostaljik içeriklerde yalnızca o dönemin eğlenceli yönleri (eski diziler, sokak oyunları, teknolojinin basitliği) değil; aynı zamanda yaşanan ekonomik zorluklar, sağlık hizmetlerine erişimdeki sınırlılıklar veya günlük yaşamın

¹ Naclamak diye okunur.

bugüne kıyasla daha zor yönleri de birlikte sunulmalıdır. Televizyon dizileri, belgeseller veya YouTube'daki nostalji temalı içeriklerde yalnızca geçmişin “romantik ve ideal” yönlerinin değil; dönemin ekonomik koşulları, toplumsal sınırlılıkları ve günlük yaşam zorluklarının da birlikte gösterilmesi, geçmişin “tarihsel gerçeklik” çerçevesini çizmeyi sağlayabilir.

Güncel yaşamın olumlu yanları da daha görünür hale getirilebilir. Örneğin, sosyal medya akışlarında veya kamu bilgilendirme içeriklerinde sağlık hizmetlerine günümüzdeki erişimin kolaylaşması, dijital teknolojilerin hayatı hızlandırması, eğitim ve iletişim imkânlarının artması gibi bugünün yaşam standartlarını gösteren kısa ve karşılaştırmalı içeriklere yer verilmelidir.

Bireylerin günlük yaşamlarında deneyimlerini fark etmelerini destekleyen uygulamalar da teşvik edilebilir. Böylece zaman içinde unutulmaya yatkın sıradan ama değerli deneyimler kayıt altına alınmış olur. Bu uygulamalar, bireylerin geçmişe ilişkin değerlendirmelerini yalnızca bellekte kalan en parlak anılara dayandırmalarını önleyerek daha dengeli bir bakış açısı geliştirmelerine yardımcı olabilir. Başka bir ifadeyle, bugünün olumlu deneyimlerini görünür ve erişilebilir kılmak, geçmişin olduğundan daha iyi, bugünün ise olduğundan daha kötü algılanmasına yol açan bilişsel yanlılıkların etkisini azaltabilir.

Ayrıca, eğitim kurumları, iş yerleri ve medya kuruluşları tarafından bireylerin güncel yaşam deneyimlerini yalnızca sorunlar üzerinden değil, aynı zamanda olumlu gelişmeler ve kazanımlar üzerinden değerlendirmelerini destekleyen farkındalık çalışmaları yürütülebilir. Bu tür uygulamalar, bugünün de olumlu yönleriyle birlikte değerlendirilmesine imkân sağlayabilir.

Tüm bunlar yapılarak geçmişe karşı algısal denge sağlanabilir. Böylece bireylerin seçim mimarisi değiştirilerek nostaljik yanlılıkların etkisi azaltılmış olur.

Sonuç

Tüm bu bilişsel, psikolojik ve toplumsal süreçler birlikte değerlendirildiğinde, geçmişin çoğu zaman olduğundan daha “iyi”, bugünün ise daha “sorunlu” bir dönem olarak algılandığı görülmektedir. Nostalji, yalnızca geçmişe duyulan basit bir özlem değil; hatırlama biçimimizi, duygularımızı, hatta bugünü değerlendirme şeklimizi yeniden kuran güçlü bir bilişsel çerçeve olarak karşımıza çıkmaktadır. Sonuç olarak, geçmişin daha iyi, bugünün ise daha zorlayıcı algılanması; gerçeğin kendisinden çok belleğin ve duyguların kurduğu bir anlatı biçimi olarak ortaya çıkar.

Kaynakça:

- 1- Özdemir, İ. Y. (t.y.). *Geçmişle konuşmak: Nostaljinin psikolojisi*. Google Books. <https://play.google.com/store/books/details/...>
- 2- Hofer, J. (1688). *Dissertatio Medica de Nostalgia*. Basel: Johann Jacob Hougg.
- 3- Valsiner, J., & Rosa, A. (Eds.). (2012). *The Cambridge handbook of sociocultural psychology*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511611162>
- 4- Koch, F. (2026, Ocak 6). *Nostaljinin büyüü: Kusurlu anları altına dönüştürmek*. Psychology Times Türkiye. <https://psychologytimes.com.tr/nostaljinin-buyusu-kusurlu-anlari-altina-donusturmek/>
- 5- Carnegie Mellon University Press Release. (t.y.). *Carnegie Mellon araştırması: Nostaljik tercihlerin geçmiş algısı üzerindeki etkisi*. <https://www.cmu.edu/news/...> (orijinal haber sayfası)

- 6- BVA Nudge Consulting. (t.y.). *Nostalgia effect*.
<https://www.bvanudgeconsulting.com/bias-of-the-week/nostalgia-effect/>