

CAPITOLO 1.

L'IMPORTANZA DEI RICORDI.

“La memoria è il diario che ciascuno di noi porta sempre con sé”.¹

Provate a tornare indietro nel tempo e descrivere un ricordo a significativo della vostra infanzia: probabilmente, anche se in modo sfumato e frammentario, sareste in grado di rievocando con immediatezza. Senza particolare sforzo, la vostra mente potrebbe riportarvi a quel momento, facendovi rivivere sensazioni e dettagli di un tempo lontano. Ma com'è possibile che, nonostante gli anni trascorsi, riusciamo a recuperare con tanta naturalezza angoli del nostro passato?

Per lo psicologo americano Endel Tulving, ricordare è paragonabile ad un metaforico viaggio nel tempo, che segna lo scorrere della propria vita e che ci permette di pensare chi siamo e chi siamo stati. Infatti, in accordo con l'*Oxford Languages Dictionary*, il ricordo è paragonabile ad <<un'impronta di una singola esperienza o di un complesso di vicende del passato, conservata nella coscienza e rievocata alla mente dalla memoria>>. Attraverso il ricordo ogni esperienza vissuta non è fine a sé stessa, ma può integrarsi all'interno di un qualcosa di più grande, diventando così la traccia della nostra stessa esistenza, plasmata dalla mente e dal corpo. Esso può essere vivido e perfettamente collocato all'interno della propria linea spazio-temporale, oppure può divenire più sfumato e a volte impreciso. Un suo limite, come ad esempio lo si evince nella patologia di Alzheimer, ci fa cadere nell'oblio², all'interno di un non-luogo nel quale non è più possibile rinvenire i dettagli del nostro “diario di vita”, di ciò che abbiamo vissuto e di chi noi siamo, come un vuoto impenetrabile che angoscia e annichilisce al tempo stesso; infatti, una delle più grandi preoccupazioni dell'uomo è quella di perdere la memoria, di

¹ Oscar Wild, *“L'importanza di chiamarsi Ernesto”*, (1899).

² Questo termine fa riferimento agli studi sperimentali effettuati da Herman Ebbinghaus, uno psicologo e filosofo tedesco, il quale misurò la così detta “Curva dell'oblio” attraverso la quale ha constatato la fallacia della memoria dovuta a possibili fattori, come in primis il tempo, i quali interferiscono nella rievocazione del ricordo, determinandone un'alterazione qualitativa e quantitativa. Secondo l'autore però, in condizioni fisiologiche, tale curva non raggiunge mai l'oblio, il che suggerisce come la memoria stessa non possa mai esaurirsi, ma permane nel tempo.

smarrirsi in sé stesso ed è probabilmente proprio questo aspetto che rende così terrificante le patologie legate alla demenza.

I ricordi, dunque permettono di riflettere e comprendere la nostra vita all'interno di sequenze temporali più o meno precise, conferendo così un senso logico e cronologico a ciò che viviamo, intorno ai quali si instaura la nostra stessa identità, grazie al mantenimento delle nostre informazioni personali.³

La psicoanalisi, in particolare con Freud, ha evidenziato per prima l'importanza che tali tracce mnestiche rivestono all'interno della relazione terapeutica tra clinico e paziente, per poter comprendere la storia del paziente e lo stile di personalità che lo descrive. In particolare, Freud nel saggio "Costruzioni nell'analisi" paragona il lavoro del clinico ad un lavoro di costruzione⁴. Infatti, quest'ultimo affidandosi al materiale riportato in seduta dal paziente, può percorrere con esso la storia che lo contraddistingue, aiutando il paziente a ritrovare qualcosa di perduto o che, inconsciamente, "aveva deciso di perdere"⁵.

Pertanto, i ricordi ci accompagnano continuamente nel nostro percorso di vita, custoditi all'interno di un immenso "magazzino", chiamato memoria. Essa a differenza del ricordo, non si iscrive all'interno della sola immagine, ma è alla base della conoscenza umana e della cultura.

Nello specifico, la memoria è una funzione psichica che permette di conservare e riprodurre mentalmente le esperienze passate (sottoforma di rappresentazioni o immagini), associandole a riferimenti spazio-temporali, integrando le informazioni passate con esigenze presenti o future, al fine di garantire l'apprendimento stesso. È lo strumento che ci permette di orientarci nella vita di tutti i giorni e pertanto, ha un'importante funzione evolutiva, in quanto ci permette di riconoscere e discriminare gli eventi, e di rispondere all'ambiente esterno nella modalità più vantaggiosa per l'organismo, traendo così vantaggio dall'esperienza passata. La sua funzione, dunque, ha permesso all'organismo stesso di evolversi ed adattarsi nella

³ Rif. Disturbi Dissociativi di Personalità (secondo il DSM-V) nei quali ad esempio, viene meno la capacità di recuperare tracce mnestiche precise o legate ad eventi traumatici, la quale non è possibilmente spiegabile quale semplice dimenticanza.

⁴ Sigmund Freud, "Costruzioni nell'analisi", 1937.

⁵ Francesco Scaccia, "Freud e la ricostruzione della memoria in analisi", 2017.

maniera più proficua, ai fini della sopravvivenza. Essa è frutto di lunghi periodi di evoluzione e adattamento, nei quali l'uomo ha imparato a muoversi all'interno dell'ambiente, sperimentare, superare gli ostacoli e dunque, ricordare e agire di conseguenza. Pertanto, è una funzione strettamente legata all'apprendimento stesso. Infatti, come racconta Massimo Turatto, direttore vicario del Cmec (Centro Interdipartimentale di Mente e Cervello), “non esiste memoria senza apprendimento e non esiste apprendimento senza memoria”

Pertanto, quelli che ad oggi rappresentano dei comportamenti innati, sono associati a specifiche proprietà mnestiche, che si sono evolute nel corso dell'evoluzione della specie. I cromosomi, nei quali viene conservato il nostro materiale genetico, sono in un certo senso una forma di memoria, filogenicamente tramandata ad ogni nuova cellula, o filia. In essa sono custodite infatti le informazioni che guidano verso lo sviluppo di specifici comportamenti e delle modalità tramite cui potrà interagire con l'ambiente esterno.

Ad esempio, il sistema immunitario presenta una memoria somatica acquisita (o Immunità adattiva) che permette di rispondere prontamente agli agenti esterni attraverso linee difensive che sono state perfezionate in seguito allo sviluppo degli anticorpi, ossia dopo che il corpo è stato precedentemente in contatto con il patogeno e può dunque riconoscerlo in seguito. Il che ci permette di considerare la memoria come un qualcosa essenziale non solo per l'integrità psichica, ma anche per l'integrità fisica.⁶

All'interno di questa prospettiva, si comincia ad intravedere una caratteristica intrinseca della memoria, la quale non può essere paragonata ad un mero deposito dal quale è possibile recuperare i ricordi passati, come se fossero fotografie all'interno di un album, ma consiste in un processo attivo e complesso, in continuo divenire, nel quale le informazioni possono essere integrate tra loro e dare origine a qualcosa di nuovo. La memoria riveste infatti, la funzione di generare nuove conoscenze e nuovi schemi interpretativi per un'aggiornata e funzionale comprensione del mondo circostante (Làdavas e Berti, 2002). A tal riguardo Edelman (1989) propone un modello che possa spiegare tale aspetto, definendolo all'interno della “Teoria della selezione dei gruppi neuronali” (TSGN). Secondo quest'ultima, le informazioni depositate all'interno della

⁶ Rif. Wikipedia, “Immunità adattiva”.

memoria non corrispondono a copie esatte dell'evento di riferimento, bensì predispongono di una "potenzialità in attesa di una attivazione". Secondo l'autore, dunque, la memoria non si presenta come una replica del passato, ma è una "memoria trasformazionale", basata su meccanismi di costruzione dinamica e associativa, che "implica una revisione costante fondata sull'azione e sul comportamento".⁷

Attraverso lo sviluppo di nuovi metodi di ricerca e dell'acquisizione di nuove conoscenze scientifiche, è stato possibile ampliare gli studi sulla memoria e indagare la proprietà costruttiva su cui è basata, portando così verso una nuova prospettiva teorica nella quale la memoria e i ricordi in essa contenuti, sono dipendenti da processi in continuo divenire, coerentemente con la capacità di plasticità sinaptica di cui il cervello umano è dotato. Questo ha permesso da un lato di abbandonare il sogno di una memoria intatta e di una immagine mentale perfettamente riprodotta⁸, ma al tempo stesso ha permesso di raffigurare la memoria come una proprietà emergente alla base dell'apprendimento, dell'intelligenza, dell'orientamento con l'ambiente esterno e della previsione di circostanze future.

1.1. Modelli teorici e sviluppi recenti sulla memoria

Da sempre la memoria ha affascinato e influenzato lo studio di personalità influenti, le quali nel corso del tempo hanno portato allo sviluppo di diversi approcci teorici, tesi ad indagare la natura della memoria e delle modalità che permettono all'essere umano di ricordare la propria esistenza. All'interno di questo panorama scientifico si è affermata sempre più la corrente dell'associazionismo, una corrente psicologica derivata dall'empirismo del XVII e XVIII secolo, secondo cui la conoscenza è derivata dall'esperienza stessa. In particolare, essa ipotizza che ogni evento psichico complesso derivi da elementi psichici più semplici, i quali sono "associati" fra di loro, e dalla cui

⁷ Gerald M. Edelman, Giulio Tononi, *"Un universo di coscienza. Come la memoria diventa immaginazione"*, Giulio Einaudi Editore (2000).

⁸ In una nota produzione televisiva chiamata "Black Mirror", i personaggi vengono raffigurati in uno scenario futuristico, dotati di un sistema tecnologico di ultima invenzione, il quale permette di poter trasmettere i propri ricordi su di uno schermo televisivo, e di guardarli come se fossero file di un film. Tale capacità "sovraumana" si rivela controproducente, incatenando ogni soggetto al proprio passato, che dunque non può essere contraddetto.

associazione è possibile l'origine delle funzioni complesse, tra cui la memoria. Nello specifico, tale scuola di pensiero, che ha dominato le ricerche psicologiche dagli albori fino agli anni '50, sostiene che il meccanismo chiave della memorizzazione è dato dall'associazione per "contiguità temporale", la quale per operare non richiede né un intervento attivo da parte dell'individuo, né risorse intellettive particolari.

L'esponente rappresentativo di questo filone è Hermann Ebbinghaus, uno psicologo tedesco che per primo intorno all'800 si pronunciò nello studio della memoria, secondo un'applicazione associazionistica⁹. L'autore, attraverso l'uso di metodologie empiriche ed esperimenti in laboratorio, ha portato grandi innovazioni in tale campo, le quali hanno permesso di riconoscere i suoi lavori come modelli che sono tutt'ora di riferimento, contraddistinti da sistematicità e autodisciplina.

I suoi studi sperimentali erano basati sull'apprendimento di sillabe, analizzando le tempistiche minime necessarie, richieste ai fini di memorizzare liste complete, nella maniera più veloce possibile. La difficoltà insita in questi studi risiedeva nell'assenza di associazioni logiche tra una sillaba e l'altra, a favore dunque di un apprendimento basato su una presunta assenza di significato.

Nello specifico, Ebbinghaus ideò una serie di trigrammi (costituiti ciascuno dal gruppo consonante-vocale-consonante) con i quali studiò la forza dell'associazione degli stimoli nella memoria. L'autore imparava scrupolosamente a memoria gruppi di sillabe senza senso (facendole scorrere in un dispositivo detto mnemometro), per cercare di capire come possono influire sulla memoria fattori come il numero di ripetizioni. Il suo approccio sperimentale, infatti, si basa su condotte di "riapprendimento" per cui: la stessa sillaba viene imparata a memoria in due sedute separate, a distanza di tempo. Secondo tale teoria, una determinata lista di sillabe, precedentemente appresa e poi dimenticata, può esser riappresa in un tempo minore a quello necessario per memorizzarla la prima volta; tale riduzione del tempo di apprendimento, permette di affermare che non tutto viene dimenticato, ma che al contrario, qualcosa nella mente dei soggetti rimane.

Pertanto, l'apprendimento della lista nella seconda seduta è naturalmente facilitato.

⁹ Rif. Wikipedia, Hermann Ebbinghaus: "fu un precursore della psicologia sperimentale, della quale contribuì a fondare l'orientamento associazionista".

Sulla base dei dati ottenuti lo psicologo tedesco arrivò a due principali conclusioni, successivamente dimostrate anche da studi più recenti, che possiamo sintetizzare come segue:

- l'apprendimento massivo e distributivo: secondo cui distribuire il carico di apprendimento su più sessioni rende la memorizzazione più facile rispetto alla probabilità di apprendere tutto in una sola seduta. Pertanto, per ricordare meglio, l'apprendimento deve essere suddiviso in più sessioni, distanziate tra loro;
- l'effetto di posizione seriale: la posizione delle sillabe è importante ai fini della memorizzazione. Le prime e le ultime sillabe di una lista, vengono ricordate con più facilità, il che è stato definito rispettivamente secondo l'effetto *Primacy* (si ricordano maggiormente le prime sillabe della lista) ed effetto *Recency* (si ricordano maggiormente le ultime sillabe della lista), i quali non sono mutualmente esclusivi, ma possono presentarsi anche in parallelo.
- l'effetto del superapprendimento: l'aumento del numero di ripetizioni delle sillabe può sussistere fino al raggiungimento di una certa soglia di saturazione, oltre la quale non è possibile un ulteriore apprendimento. Il che attesta la presenza di limiti di capacità mnestica.
- la curva dell'oblio: la memoria dei dati appresi in una determinata sessione diminuisce con il passare delle ore e dei giorni. L'oblio è più marcato nelle prime ore e meno dopo un certo numero di ore. Le tracce, passato il primo indebolimento, diventano più tenaci;

Quest'ultimo punto permise di dimostrare come il materiale appreso tenda ad essere dimenticato rapidamente, ma che al tempo stesso la memorizzazione presentava anche alcuni punti di forza. Nello specifico, evidenziò che la ripetizione dei trigrammi presentava un numero di errori inizialmente crescente, nelle prime ore subito dopo l'apprendimento, che tendeva ad aumentare, fin quando a distanza di un giorno, solamente il 30% circa di ciò che era stato appreso veniva ricordato. Nei giorni e nelle settimane successive, invece, il calo della memorizzazione aumentava senza raggiungere mai lo zero ed è proprio per questo che la curva presenta una forma asintotica, "ovvero tendente allo zero senza raggiungerlo mai". Sulla base di ciò ideò dunque la cosiddetta curva asintotica dell'oblio.

Analoga, ma speculare è la curva della ritenzione: nella ripetizione per la

memorizzazione la performance aumenta lentamente fino ad un certo punto, dopo il quale diviene sempre più veloce. Esiste poi una saturazione nella fase di acquisizione in memoria.

Queste leggi valgono tuttavia per la memorizzazione passiva di stimoli meccanici, mentre sono poco applicabili ad altri stimoli naturalistici, come ad esempio il riconoscimento di un volto umano a distanza di molti anni.

Sebbene venga riconosciuto ad Ebbinghaus il merito di aver portato ad una prima misurazione della memoria umana, egli si proponeva lo scopo di studiare la memoria pura, cioè come funzione a sé stante, priva di qualsiasi interferenza culturale o soggettiva, fortemente influenzato dalla corrente dell'elementarismo, da cui l'associazionismo dipendeva.

Pertanto, tale impostazione associazionista (tipica degli empiristi inglesi) è stata fortemente criticata in quanto basava le sue conoscenze su una visione della memoria che implicava un'accezione eccessivamente meccanica dei suoi processi sottostanti, sottovalutando quelli che possono essere ulteriori fattori, i quali possono intervenire in egual misura (se non maggiore) nel processo mnestico. Recenti studi hanno infatti sottolineato quanto la partecipazione affettiva, la motivazione e la preparazione culturale del soggetto siano in grado di portare a delle differenze individuali nella memoria. Infatti, tali fattori partecipano al processo mnestico, secondo caratteristiche e pesi relativi, tipici dell'individuo a cui appartengono, all'interno di una prospettiva teorica che permetta di distinguere processi e capacità mnestiche diverse, in base alle caratteristiche stesse del soggetto.

Pertanto, a partire da una prospettiva diversa di grande importanza, la memoria viene indagata da un punto di vista prettamente psicologico nel quale viene posta l'enfasi sull'apprendimento cosiddetto "intelligente" e non "pappagallesco". La corrente di cui stiamo parlando è la Psicologia della Gestalt, nata e sviluppata agli inizi del XX secolo in Germania, la quale fornì un'importante punto di inizio, influenzando così i successivi studi.

Secondo tale approccio, gli elementi del messaggio vengono ad integrarsi in una forma, che costituisce una chiave di codificazione della registrazione e di un successivo recupero. Questa integrazione è una costruzione attiva che integra lo stimolo nuovo con tracce di esperienze passate: in questo senso ogni individuo registra e ricorda gli eventi