

3. LA MEMORIA

«La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda, e come la si ricorda per raccontarla.»

G. García Márquez

Un computer non dimentica niente. Riceve informazioni e le conserva per sempre. Che cosa succede invece nel nostro cervello? Come mai dimentichiamo così spesso le cose? Perché è così difficile studiare? Perché non basta un'occhiata per ricordare ogni dettaglio?

Lo studio della memoria è uno dei misteri più affascinanti a cui hanno dedicato la loro attenzione generazioni di psicologi e, prima di loro, molti intellettuali e filosofi. Gli studi più recenti hanno chiarito alcuni meccanismi relativi alla nostra capacità di ricordare e alla tendenza a dimenticare. Non tutto però è stato spiegato e la memoria umana continua a essere, sotto alcuni aspetti, misteriosa.

In questa unità capirai come funziona la memoria, conoscerai i risultati delle ricerche più significative in questo campo e scoprirai una serie di informazioni utili per migliorare la tua capacità di ricordare e recuperare le informazioni apprese. In questo modo potrai affinare anche il tuo metodo di studio e apprendere più velocemente i contenuti di qualsiasi disciplina.



Treccani Scuola

Consulta la lezione **ONLINE**

• La memoria e l'attenzione

1. Che cos'è e come funziona la memoria

1.1 CHE COS'È | La memoria è una delle più importanti funzioni della mente umana, indispensabile per le nostre attività quotidiane. Essa consiste nella capacità di **conservare informazioni in modo che possano essere recuperate** quando ne abbiamo bisogno.

L'uomo non può fare a meno della memoria. In passato l'esercizio della memoria era un'attività indispensabile. Gli studenti dell'antica Roma, per esempio, non avevano a disposizione quaderni per prendere appunti, libri e tantomeno computer → APPROFONDIAMO. Dovevano ricordare tutto quello che veniva loro spiegato, perciò erano costretti ad allenare continuamente la propria memoria. Nell'antichità, infatti, erano considerati sapienti coloro che erano in grado di ricordare di più.

Oggi, grazie alla tecnologia, abbiamo a disposizione numerosi supporti in grado di aiutarci nella vita quotidiana, nella ricerca scientifica e nello studio: agende, computer, libri di testo e così via. Tutti questi ausili possono essere definiti come **memorie esterne**, validi aiuti alla nostra memoria interna.

La memoria, d'altra parte, non consiste semplicemente nel riprodurre in modo ripetitivo un'informazione come farebbe un registratore, poiché è una **funzione mentale**:

- **attiva**, in quanto per funzionare richiede il coinvolgimento della persona;
- **complessa**, perché è un sistema cognitivo articolato che comprende **fasi e strutture differenti**. Essa non permette solo l'immagazzinamento di informazioni, ma richiede anche strategie d'utilizzo e coinvolge altre funzioni psichiche come pensiero, attenzione, percezione.

APPROFONDIAMO **TABULA RASA**

Nell'antica Roma per prendere appunti o fare i conti venivano utilizzate delle tavolette di cera, grandi più o meno come un foglio di quaderno, sulle quali era possibile scrivere incidendo la cera con la punta di uno stilo di legno. Una volta esaurito tutto lo spazio a disposizione, per poter riutilizzare la tavoletta era necessario sciogliere la cera e poi raschiarla con l'altra estremità (piatta) dello stilo, cancellando così tutto ciò che era stato scritto prima (*tabula rasa* significa infatti "tavola raschiata"). Per questo motivo gli studenti dell'antica Roma non potevano conservare riassunti o appunti da consultare in momenti successivi: per ricordare le vecchie informazioni e fare spazio ad altre nuove dovevano necessariamente impararle a memoria.

L'espressione "fare tabula rasa" è entrata nel linguaggio comune con il significato di "cancellare tutto, azzerare" per ripartire da capo. In ambito filosofico il termine rimanda al fatto che l'uomo nasce senza avere nessuna conoscenza innata e deve perciò, come la tavoletta di cera, partire da zero.



Le tavolette potevano essere anche legate insieme con dei fermagli di metallo.

La dea della memoria

Gli antichi greci veneravano la dea Mnemosine, madre delle nove Muse, come personificazione della memoria, attribuendole la scoperta del potere di ricordare. In questo quadro del pittore preraffaellita **Dante Gabriel Rossetti** (1828-1882) la dea è rappresentata come una donna dallo sguardo fiero e profondo. Nella mano destra regge una lampada, simbolo della memoria, perché in grado di illuminare il passato e, grazie al potere dei ricordi e alla conoscenza fornita dall'esperienza, di rischiarare il momento presente. La sua mano sinistra, infine, impugna un calice con ali infuocate, che rappresenta l'anima, dove, secondo il pittore, albergano i ricordi.

Dante Gabriel Rossetti, *Mnemosyne*, 1875-1881, olio su tela, Delaware Art Museum, Wilmington (Usa).



1.2 COME FUNZIONA | Gli stadi principali dell'elaborazione della memoria sono tre:

codifica: riduzione e trascrizione di un'informazione secondo un determinato insieme di segni o simboli, in modo che possa essere immediatamente riconosciuta.

- **codifica**, cioè la registrazione di un'informazione sotto forma di rappresentazione mentale;
- **immagazzinamento**, ovvero l'assimilazione e la ritenzione dell'informazione per un certo lasso di tempo;
- **recupero**, cioè la riattivazione e il recupero dell'informazione dai magazzini della memoria. Questa fase può avvenire in due modi:
 - tramite **rievocazione** o **recupero mnestico diretto**, per cui si ha una riproduzione attiva dell'informazione che viene così ricostruita.

ESEMPIO: durante le interrogazioni occorre talvolta recuperare a memoria un'informazione rievocandola, cioè andando a ritrovarla nel proprio magazzino mnestico;
 - tramite **riconoscimento** o **recupero mnestico indiretto**, per cui l'informazione viene recuperata grazie al confronto percettivo con uno stimolo associativo.

ESEMPIO: guardando una cartolina di Parigi vengono recuperate informazioni associate a quello stimolo, cioè di esserci stato in gita scolastica.



PER LO STUDIO

1. Quali sono le tre fasi dell'elaborazione della memoria?
2. Spiega come funziona la fase del recupero.



Per discutere INSIEME Cercate di ricordare e di descrivere episodi di quando frequentavate i primi anni della scuola elementare. Condivideteli poi con i vostri compagni.

2. Studi sulla memoria

Alcune importanti ricerche sulla memoria hanno permesso di individuare numerosi modelli e teorie sul funzionamento della memoria.

2.1 LA MEMORIA SENSORIALE | Una prima tipologia di memoria è la memoria sensoriale, ovvero la capacità di **registrare informazioni sensoriali** (visive, uditive, tattili, gustative, olfattive) **per pochi secondi: una via di mezzo tra la percezione e la memoria.**

Ciò significa che quando i nostri sensi entrano in contatto con un'informazione, nella mente ne rimane una traccia per un brevissimo lasso di tempo

|→APPROFONDIAMO|.

ESEMPIO: se camminiamo per strada in mezzo al traffico vediamo intorno a noi moltissime automobili; quando un'auto esce dal nostro campo visivo, la sua immagine rimane nella nostra mente per circa un secondo. Lo stesso vale se sentiamo il rumore di un clacson o percepiamo l'odore di benzina: queste impressioni restano per qualche istante nelle nostre orecchie o narici.

Le informazioni che non vengono perse dalla memoria sensoriale vengono poi elaborate dalla memoria a breve termine.

2.2 LA MEMORIA A BREVE TERMINE | La memoria a breve termine rappresenta il primo magazzino **mnestico** ed è in grado di **conservare un numero limitato di informazioni** registrate dalla memoria sensoriale per circa 20/30 secondi. Vi sono quindi contenuti quei dati transitori utili nell'immediato ma che possiamo poi dimenticare, per esempio il numero di telefono di un ristorante dove vogliamo prenotare un tavolo.

Nel 1956 lo studioso americano **George Miller** (1920-2012) pubblicò un articolo dal titolo *Il magico numero sette + o - due*, nel quale affermò che nel nostro meccanismo di processamento delle informazioni esiste una memoria che conserva l'informazione per circa 20 secondi: la memoria a breve termine. Egli formulò la cosiddetta "**legge del magico numero sette, più o meno due**" (legge di Miller), secondo la quale gli oggetti che possiamo trattenere nella memoria a breve termine sono circa 7 (2 in più o 2 in meno). Ciò significa che i più smemorati ricorderanno 5 unità di informazione, gli altri arriveranno a memorizzarne fino a 9. L'unità di informazione venne definita da Miller *chunk* ("pezzo").

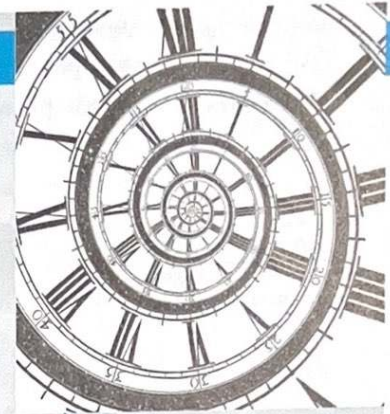
radici delle parole mnestico (o mnesico): aggettivo che significa "relativo alla memoria".

La sua radice etimologica è il verbo greco *anamimnéskein*, "ricordare", da cui derivano molte altre parole: per esempio *mnemonico*, sinonimo di mnestico ma usato anche per indicare tutto ciò "che serve ad aiutare la memorizzazione"; *amnesia*, ovvero la "perdita, parziale o totale, di memoria"; o ancora *anamnesi*, termine utilizzato soprattutto in medicina per indicare la "storia clinica di un paziente". La stessa Mnemosine, madre delle Muse, era la dea greca della memoria.

APPROFONDIAMO **DÉJÀ VU**

Durante il giorno, circa il 90% delle informazioni con cui entriamo in contatto non vengono immagazzinate nel nostro cervello, ma semplicemente registrate dalla memoria sensoriale.

Il *déjà vu* (espressione francese che significa "già visto") è un fenomeno psichico che consiste nella sensazione erronea di aver già vissuto un dato momento o di aver già visto una determinata immagine. In questi casi si sperimenta un forte senso di familiarità, ad alto valore emotivo. Diversi studi hanno infatti dimostrato che sono proprio le emozioni, e non l'esperienza in sé, a essere già state vissute: la sensazione di *déjà vu* coincide con la rievocazione emotiva di un momento che abbiamo vissuto in precedenza senza averlo però effettivamente immagazzinato nella nostra memoria.



Il *déjà vu* è un fenomeno molto comune: alcuni studi ritengono che il 60% della popolazione lo abbia sperimentato almeno una volta nella vita.

ESEMPIO: immagina di trovarti in una nuova classe e che uno dopo l'altro i nuovi compagni si presentino. Ti accorgerai che dopo il settimo diventa difficile ricordare la lista completa dei loro nomi.

Ma come fare a ricordare più di 7 oggetti?

Una strategia efficace è quella del **chunking**, che consiste nel raggruppare in un unico pezzo (*chunk*) più oggetti, in modo che siano più facilmente memorizzabili.

ESEMPIO: osserva questa lista di numeri: 2 6 5 3 7 6 9 0 9 8 7 5 4 3. È molto difficile ricordarsela dopo una prima lettura. Osserva ora gli stessi numeri raggruppati: 26 53 76 90 98 75 43. Così facendo dovrebbe esserti più facile ricordare i singoli numeri perché avendoli aggregati (26, 53, 76 e così via) si trasformano in nuove unità di informazione che rimangono nella memoria a breve termine in modo più saldo.

Il modello modale | Nel 1968 gli psicologi Richard Atkinson e Richard Shiffrin elaborarono il **modello modale** come descrizione teorica del funzionamento della memoria.

Secondo tale modello le informazioni con cui entriamo in contatto vengono innanzitutto recepite dalla memoria sensoriale. Da qui, attraverso l'attivazione dell'**attenzione**, possono essere trasferite nella memoria a breve termine, dove vengono mantenute grazie alla **ripetizione**. Successivamente, se le informazioni vengono codificate per essere memorizzate verranno immagazzinate nella memoria a lungo termine, da cui sarà possibile recuperarle in qualunque momento.

Questo modello si basa sulla teorizzazione che esistano **vari stadi di memoria distinti**, ciascuno con **caratteristiche differenti**, e che per accedere ai diversi magazzini mnemonici le informazioni debbano essere elaborate

necessariamente **in sequenza**. Il passaggio da una memoria all'altra, tuttavia, prevede la **perdita di alcuni frammenti** di informazione, che avverrà in modo più o meno rapido a seconda del tipo di memoria attivata.

▼ Il modello modale di Atkinson e Shiffrin



La memoria di lavoro | Tutte queste memorie, però, hanno bisogno di essere coordinate. Quando noi mettiamo in atto un comportamento è infatti necessario che attenzione, memoria a breve termine e memoria a lungo termine collaborino affinché questo comportamento sia svolto in modo efficace.

Nel 1974 gli studiosi britannici Alan Baddeley e Graham Hitch hanno ipotizzato, superando in parte il modello modale, l'esistenza di una **memoria di lavoro** che permette il **mantenimento temporaneo di un'informazione specifica** che può venire così **manipolata**. Essa lavora di pari passo con l'attenzione, ma processa, ovvero elabora, informazioni che provengono sia dalla memoria a lungo termine sia da quella a breve termine. In pratica, è una sorta di motore di ricerca della nostra mente.

ESEMPIO: immaginiamo di compiere un'azione finalizzata a uno scopo: preparare lo zaino di scuola per il giorno seguente. Ricordarsi quali sono le materie coinvolge la memoria a lungo termine, cercare per casa i libri e i quaderni necessari a seguire le lezioni implica l'utilizzo della memoria di lavoro. Quest'ultima, quindi, **processa le informazioni interagendo con percezione e attenzione** (per cercare i libri e i quaderni ci muoviamo nella stanza cercando selettivamente ciò che ci serve).

▼ La coordinazione dei tipi di memoria

Ecco uno schema che descrive il funzionamento coordinato di tutte le memorie per produrre una prestazione.





2.3 LA MEMORIA A LUNGO TERMINE | Nella memoria a lungo termine sono raccolti tutti gli elementi che non vengono persi dalla memoria a breve termine. Questo **contenitore** è enorme e **potenzialmente infinito**. Al suo interno le informazioni vengono immagazzinate in modo permanente. La memoria a lungo termine si suddivide in **due sottocategorie** principali: esplicita e implicita.

• La **memoria esplicita**, detta anche **dichiarativa**, contiene tutte le informazioni che possono essere **richiamate** in **maniera volontaria e consapevole**. Essa si distingue ulteriormente in:

- **memoria episodica**, composta dalle **esperienze** e dai **ricordi personali** che non richiedono sforzo per essere memorizzati;
- **memoria semantica**, dove sono custodite **le conoscenze generali sul mondo**. Essa va esercitata e rafforzata attraverso ripetizioni, concentrazione e attenzione.

ESEMPIO: il primo giorno di scuola ricordiamo facilmente che cosa ci è successo durante le ultime vacanze estive, mentre può risultare più complicato ricordare quali siano le cause della crisi dell'Impero romano. Tutto ciò avviene perché i ricordi della nostra vita sono **connotati emotivamente** e questo fa sì che assumano un significato molto importante che li rende facili da ricordare. È invece molto più difficile recuperare quelle informazioni che non ci hanno coinvolto direttamente, come la storia antica o una lingua straniera. Per fare questo è necessario ricorrere a strategie che prevedono l'utilizzo di attenzione e concentrazione;

per IMMAGINI

Il ricordo di un incendio

Nella notte tra il 16 e il 17 ottobre 1835 un terribile incendio distrusse quasi interamente il Parlamento di Londra. Il pittore **William Turner** (1775-1851), celebre per le sue innovazioni e i suoi studi sulla luce e il colore, fu testimone dell'evento e riuscì a ritrarlo dal vivo, realizzando dei bozzetti a matita e ad acquarello in cui il Parlamento, avvolto nelle fiamme, veniva rappresentato da diversi punti di vista. In seguito, grazie ai bozzetti realizzati, egli richiamò alla mente l'esatto momento in cui una folata di vento spostava le fiamme che riempivano l'aria; non solo, egli riuscì a trasferire sulla tela le informazioni sensoriali percepite e l'atmosfera densa e carica di drammaticità.



William Turner, *L'incendio delle Camere dei Lord e dei Comuni*, 1835, olio su tela, Cleveland Museum of Art, Cleveland (Usa).

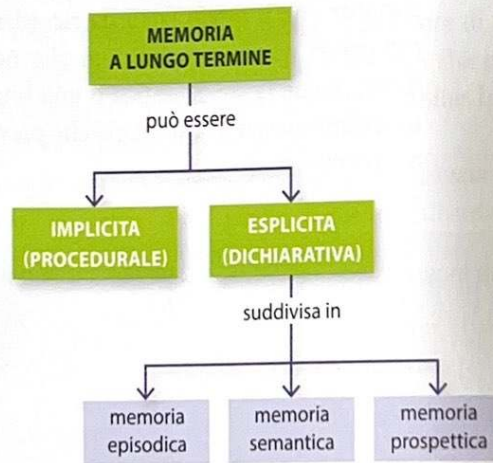


ESPERIENZE ATTIVE

La memoria di quartiere Provate a intervistare delle persone anziane che abitano nel vostro condominio (o nelle case vicine), possibilmente con più di ottant'anni, chiedendo loro di ricordare e di descrivere com'era il quartiere ai tempi della loro adolescenza. Cercate poi su Internet o in biblioteca delle immagini di quello stesso quartiere risalenti all'epoca che vi hanno descritto. Potrete così confrontare le immagini con i ricordi.



- **memoria prospettica**, che è rivolta al futuro ed è altrettanto importante di quella che riguarda il passato. Dobbiamo infatti ricordarci quali attività faremo domani per poter gestire i nostri impegni: questa memoria ci permetterà di non accavallare l'appuntamento al cinema con gli amici con la partita di pallavolo.
- La **memoria implicita o procedurale** riguarda invece tutte quelle attività che siamo in grado di fare senza nemmeno pensarci, come nuotare o andare in bicicletta. Questo tipo di memoria si consolida a partire dalla pratica e dall'esperienza.



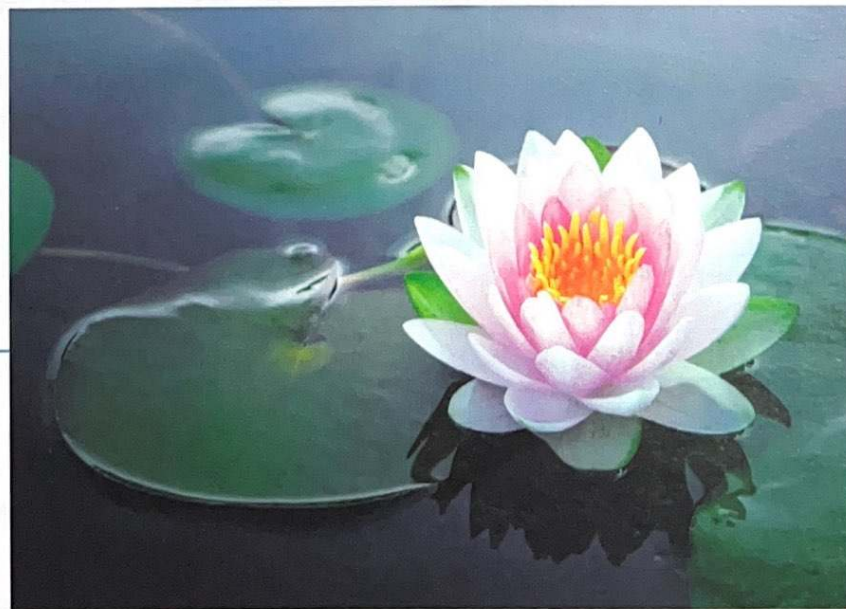
IL PERSONAGGIO PICO DELLA MIRANDOLA

Si racconta che Pico della Mirandola (1463-1494), filosofo e letterato italiano, avesse una cultura immensa, dovuta alla sua capacità di memorizzare brani interi dopo averli letti una sola volta. Pare inoltre che sapesse recitare a memoria l'intera *Divina Commedia* (più di 14 000 versi!) dall'inizio alla fine e poi, una volta terminata, riuscisse a pronunciarla all'indietro, dall'ultima parola alla prima.

Cristofano dell'Altissimo, *Ritratto di Giovanni Pico della Mirandola*, 1555 ca., Galleria degli Uffizi, Firenze.

2.4 L'OBLIO | Per oblio (o dimenticanza) si intende l'**incapacità totale o parziale di ricordare** ciò che si è appreso: le informazioni che prima si possedevano vengono perse e non è più possibile recuperarle. Caratteristica principale dell'oblio è il fatto di essere un **fenomeno** non temporaneo ma **duraturo**. Ciò significa che non è corretto parlare di oblio quando non riusciamo a ricordarci subito un'informazione che abbiamo "proprio sulla punta della lingua": è infatti solo una questione di tempo perché essa riaffiori nella nostra mente.

Per quanto sia spiacevole la sensazione di aver dimenticato qualcosa, è importante sottolineare come l'oblio sia **necessario per il funzionamento della mente umana**, in quanto svolge una funzione fondamentale, ovvero ci permette di **non ricordare**, soddisfacendo un principio di **economia mentale**. Infatti, se l'oblio non esistesse il nostro cervello sarebbe portato a ricordare tutto: che cosa ci succede, che cosa vediamo, che cosa facciamo, che cosa impariamo e così via. Ciò provocherebbe una sensazione di sovraccarico e spenderemmo molte delle nostre energie nel trattenere tutte le informazioni. È quindi corretto dire che l'oblio svolge una **funzione naturale e positiva**, "facendo spazio" a nuove acquisizioni.



Nell'*Odissea* (canto IX) Omero narra come il fiore di loto sia fonte di oblio per chi lo assaggia, tanto che alcuni compagni di Ulisse dimenticano di dover affrontare il viaggio di ritorno verso casa.

Le teorie dell'oblio | Negli anni sono state formulate diverse teorie che tentano di spiegare il fenomeno dell'oblio.

- **Teoria del decadimento**, per la quale gli eventi ormai molto lontani nel tempo vengono ricordati con difficoltà o dimenticati. Tuttavia, se così fosse, non si spiega come mai gli anziani rievocano nitidamente alcuni episodi della loro giovinezza e come mai tutti noi riusciamo a rammentare facilmente episodi o concetti del lontano passato che ci hanno colpito particolarmente.

interferenza:
sovrapposizione
di fenomeni con
conseguente
disturbo,
alterazione o
trasformazione dei
fenomeni stessi.

- **Teoria dell'interferenza**, secondo la quale l'oblio non è legato al trascorrere del tempo ma all'interferenza esercitata da altre informazioni o eventi tra la registrazione e il recupero dell'informazione.

Questa teoria individua due tipi di interferenza:

- **interferenza proattiva**, quando ricordi già esistenti interferiscono con quelli più recenti, inibendoli.

ESEMPIO: quando si impara una nuova lingua, spesso gli errori commessi sono dovuti al tentativo di applicare le regole grammaticali della lingua madre a quella che si vuole imparare;

- **interferenza retroattiva**, quando ricordi recenti interferiscono con quelli passati.

ESEMPIO: un esperimento famoso è quello di John Jenkins e Karl Dallenbach del 1924. I due studiosi chiesero a due gruppi diversi di studenti di imparare delle liste di sillabe senza senso: al primo gruppo fu chiesto di memorizzarle al mattino appena svegli, al secondo gruppo invece di farlo la sera, prima di andare a dormire. Il giorno dopo entrambi i gruppi furono interrogati: gli studenti del secondo gruppo ricordavano molte più sillabe del primo. Nel corso della giornata la moltitudine di eventi con cui gli studenti del primo gruppo erano entrati in contatto aveva interferito con il loro apprendimento, favorendo così l'oblio delle informazioni, mentre il sonno, per l'altro gruppo, aveva facilitato la conservazione del ricordo.

Per questo motivo ripassare la sera prima di coricarsi potrebbe essere utile per conservarne meglio il ricordo.

PER LO STUDIO

1. Quali sono le caratteristiche principali della memoria a breve termine?
2. Spiega le differenze tra memoria esplicita e memoria implicita.



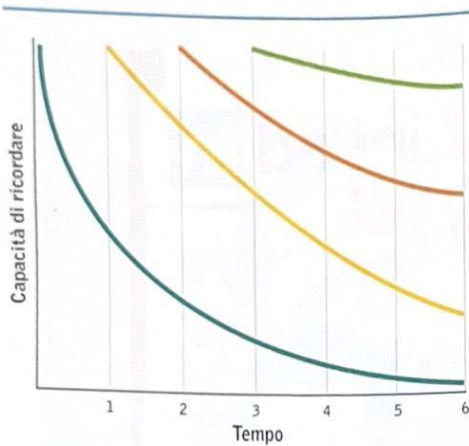
Per discutere INSIEME Di solito, in classe, quando un insegnante spiega gli alunni prendono appunti e poi studiano sul libro di testo.

Proviamo questa volta a fare un esercizio di memoria: chiedete al vostro professore di scienze umane di spiegare un argomento non presente sul libro e ascoltate la spiegazione senza prendere appunti. Un paio di giorni dopo provate a ricostruire, prima individualmente e poi in gruppo, i contenuti della lezione.

Vi accorgete che le informazioni ricordate non sono le stesse per tutti.

3. Teorie sulla memoria

3.1 GLI ESPERIMENTI DI EBBINGHAUS | Hermann Ebbinghaus | →L'AUTORE| inventò un **metodo sperimentale** specifico e rigoroso, cioè il più possibile libero da interferenze esterne alla pura attività mnemonica: egli memorizzava la stessa lista di sillabe due volte, in sedute diverse e a distanza di tempo. Così procedendo notò che durante la seconda seduta era sempre più facile memorizzare la lista e per farlo occorreva un numero inferiore di ripetizioni: il risparmio di lavoro nella seconda seduta testimoniava quanto era stato memorizzato durante la prima |→APPROFONDIAMO|.



▲ La curva dell'oblio.

In tal modo fu scoperta la cosiddetta **curva dell'oblio**, ovvero **l'andamento naturale della memoria dei dati appresi in un determinato momento**: essa diminuisce con il passare delle ore, dapprima velocemente, poi più lentamente. Ciò significa che quando memorizziamo un'informazione, la dimentichiamo più rapidamente nelle prime ore successive alla memorizzazione, mentre in seguito essa tende a stabilizzarsi nella nostra memoria.

Faremo fatica a ricordare la data della Rivoluzione francese subito dopo averla studiata, ma nei giorni successivi sarà sempre più facile richiamarla alla memoria. Per questo motivo è opportuno controllare gli appunti presi al mattino nel pomeriggio dello stesso giorno, prima che l'oblio ne attenui il ricordo.

Memoria e apprendimento | A Ebbinghaus si deve anche la scoperta di altri fenomeni relativi al funzionamento della memoria e dell'oblio, utili ai fini dell'**apprendimento**.



L'AUTORE HERMANN EBBINGHAUS

Hermann Ebbinghaus (1850-1909), psicologo e filosofo tedesco, è stato il primo studioso a occuparsi sperimentalmente dei meccanismi della memoria e dell'oblio.

Egli ha fatto da cavia ai suoi stessi esperimenti: ogni giorno imparava scrupolosamente a memoria lunghe liste di sillabe senza senso per poi ripeterle il giorno successivo, cercando di ricordarne il maggior numero possibile e testando così la sua capacità di memorizzazione. Lo scopo era quello di scoprire quali meccanismi presiedono al

funzionamento della dimenticanza e da che cosa viene influenzata. Tali esperimenti sono descritti nel trattato *Sulla memoria*, pubblicato nel 1885 e subito divenuto un testo fondamentale per la psicologia.

Professore di filosofia dapprima in Germania e poi in Polonia, Ebbinghaus si dedica con costanza alla sua attività di ricerca: fonda due laboratori e un'importante rivista scientifica di psicologia e, grazie al suo **metodo sperimentale**, formula alcune ipotesi sull'apprendimento e la memoria che sono valide ancora oggi.

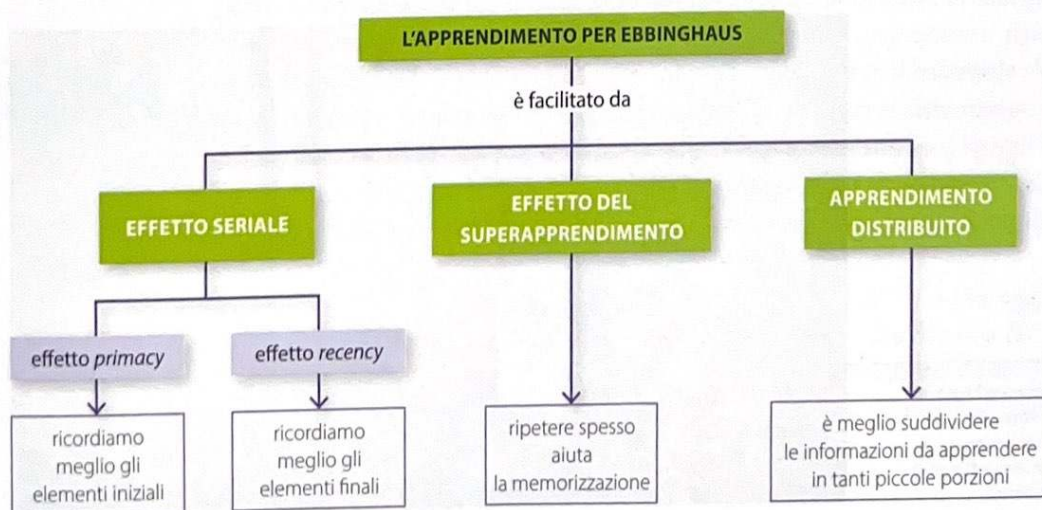
APPROFONDIAMO PERCHÉ EBBINGHAUS MEMORIZZAVA SOLO SILLABE SENZA SIGNIFICATO?

L'intenzione dell'esperimento di Ebbinghaus era quella di eliminare qualunque tipo di interferenza rispetto alla pura capacità di ricordare servendosi della ripetizione. Se le sillabe avessero un significato sarebbe più facile ricordarle perché nel nostro cervello si attiverebbero altri meccanismi in grado di facilitare la memoria, come le conoscen-

ze pregresse o stimoli provocati dal contenuto da memorizzare.

Per esempio, se nella lista di sillabe fossero presenti *Fbi* o *Csi*, chi conosce l'omonimo telefilm sulla polizia scientifica probabilmente sarebbe avvantaggiato ricordando più facilmente questi due insiemi di lettere.

- **L'effetto seriale**, per cui la posizione delle informazioni in un insieme da apprendere è importante ai fini della memorizzazione. Ripetendo liste di sillabe giorno dopo giorno egli scoprì che era in grado di ricordare più facilmente il primo e l'ultimo gruppo di lettere dell'elenco. Concluse dunque che in una serie si memorizzano più facilmente gli **elementi iniziali** (**effetto primacy**) e **quelli posti alla fine** (**effetto recency**), piuttosto che gli elementi centrali.
- **L'effetto del superapprendimento**, ovvero il fenomeno per cui aumentando il numero di ripetizioni di un'informazione la sua memorizzazione migliora, facendo così diminuire la possibilità di dimenticarla. *Repetita iuvant!*
- La capacità di ricordare meglio ciò che viene memorizzato per **apprendimento distribuito** (studiare in più momenti diversi) piuttosto che per **apprendimento massivo** (studiare tutto in una sola volta). Nella pratica ciò significa che distribuire il carico di lavoro su più sessioni di studio rende la memorizzazione più facile, mentre tentare di imparare tutto in una sola volta, come quando, per esempio, si cerca di ripassare tutti i contenuti di una materia in un solo pomeriggio, è più difficile. Provare per credere!



3.2 LE SCOPERTE DI FREUD | A volte ci dimentichiamo delle cose perché non siamo capaci di ritrovarle nel grande magazzino della memoria a lungo termine. Questa, tuttavia, non è l'unica ragione che spiega le nostre difficoltà a ricordare.

All'inizio del Novecento, Sigmund Freud |→L'AUTORE, p. 312| elaborò a questo proposito una teoria rivoluzionaria: quella della **rimozione**. Secondo Freud molto spesso non ricordiamo le cose non perché non riusciamo a recuperarle, ma perché **una parte della nostra mente** non vuole che determinati ricordi del nostro passato riaffiorino e **si oppone fortemente alla nostra attività di recupero**. Senza rendercene conto scacciamo alcuni ricordi dalla nostra mente cosciente rendendoli inaccessibili.

Secondo Freud la mente accantona, nasconde questi pensieri imbarazzanti, spesso generati da desideri e da pretese che non vogliamo ammettere di avere, perché ci fanno sentire in colpa e disturbano la nostra attività quotidiana. Essi vengono confinati in un settore specifico che Freud chiama **inconscio**.

L'inconscio è perciò una specie di magazzino, di prigione, meglio ancora di fortezza, nella quale abbiamo rinchiuso alcuni dei ricordi spiacevoli e umilianti della nostra vita in modo da non essere continuamente costretti a fare i conti con essi.

Che cosa succede a questi ricordi? Vengono definitivamente dimenticati, scomparendo una volta per tutte dal nostro orizzonte cognitivo? Niente affatto. I ricordi rimossi rinchiusi nella loro fortezza si comportano come i prigionieri che tentano di evadere, cercando di riaffiorare nella nostra mente, anche se noi non vogliamo e opponiamo **resistenza**. Questo capita soprattutto di notte, mentre dormiamo, quando cioè la nostra attività cosciente si attenua e **i ricordi rimossi possono tornare a manifestarsi**, soprattutto **nei sogni**.

Lo stesso meccanismo avviene, secondo Freud, quando ci capita di dimenticare un nome che sappiamo benissimo (lo abbiamo sulla punta della lingua) o quando ci scordiamo di un appuntamento importante o pronunciamo

→ T1

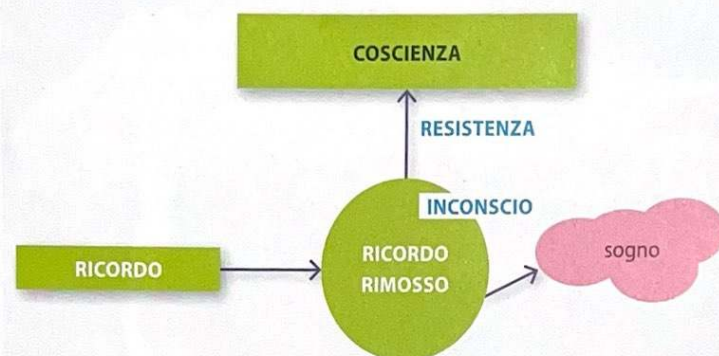
Dimenticanza di
nomi
p. 98

Secondo Freud
il sogno è la via
maestra per
accedere al nostro
inconscio.



una parola al posto di un'altra (*lapsus*). In tutti questi casi, la dimenticanza ha a che fare con un elemento rimosso che non vogliamo risvegliare.

Lo stesso ricordo rimosso, quando viene effettivamente recuperato, subisce trasformazioni e modifiche molto importanti: noi siamo in grado di riportare a galla **tracce** delle nostre rimozioni, ma quasi mai i contenuti originali; ciò che affiora può essere molto diverso da ciò che inizialmente era stato nascosto.



La teoria psicoanalitica oggi | Possiamo considerare ancora valida, oggi, la teoria freudiana della rimozione? Occorre qui essere molto precisi. È assai improbabile che i ricordi di cui parla Freud si collochino in un magazzino e che vi rimangano nascosti per poi emergere in alcuni momenti particolari. La questione è più complessa, perché **la memoria è rappresentazione e ricostruzione**, non semplicemente ripetizione. In altri termini la nostra mente rielabora le tracce relative al nostro passato dando loro nuovi significati in momenti diversi della nostra vita. Quando ci ricordiamo di una persona che abbiamo conosciuto in passato il ricordo che abbiamo dipende anche molto da ciò che pensiamo ora di lei e, pertanto, non è solo il passato a influire sul presente ma anche il presente a modificare il ricordo del passato. Si tratta di una questione già intuita da Freud nel 1896 quando scrive al collega Wilhelm Fliess: «Sto lavorando all'ipotesi che il nostro meccanismo psichico si sia formato mediante un processo di stratificazione; il materiale di tracce mnestiche esistenti è di tanto in tanto sottoposto a una risistemazione in base a nuove relazioni, a una sorta di riscrittura». Per questo, assai spesso i nostri ricordi contengono elementi che non corrispondono perfettamente ai fatti vissuti o che li reinterpretono in modo del tutto personale sulla base di fattori emotivi e di contesto.

Fatta questa importante precisazione, il modello psicoanalitico riceve oggi molte conferme nell'ambito delle neuroscienze. Come afferma Simona Argentieri nel Dizionario enciclopedico Treccani (alla voce "memoria e psicoanalisi"): «Il panorama cangiante e poliedrico dei processi di memoria dal punto di vista della psicoanalisi si incontra oggi felicemente con le più recenti acquisizioni delle neuroscienze».