

Mente Il saggio di Daniele Gatti e Tomaso Vecchi uscito in Italia per Carocci e negli Stati Uniti per The Mit Press

Tutte le trappole della memoria Ricordare è anche dimenticare

di **Giancarlo Dimaggio**

Siete convinti di avere visto Bugs Bunny a Disneyland. Tra i personaggi, ovviamente. Solo che non è possibile, lui è della Warner Bros e in casa Disney proprio non ci può entrare. Ma se lo sperimentatore è stato bravo a ingannarvi e, credetemi, ci riesce, voi lo ricordate. Perché la memoria, di suo, è soggetta a inganni. Ammetterlo è difficile, perché è lo strumento al quale ci affidiamo per definire la nostra identità, per orientarci nel mondo. E invece è piena di falle e distorsioni, ci inganniamo spesso su quello che avevamo visto e sentito.

Daniele Gatti e Tomaso Vecchi nel libro *Che cos'è la memoria* (edito da Carocci; negli Stati Uniti è uscita la versione in inglese, *Memory as Prediction*, pubblicata da The Mit Press) usano un esperimento classico per spiegarlo. Ai partecipanti viene raccontata la storia di un dittatore che a causa della sua spietatezza mandò il suo Paese in rovina. Essenziale, pochi dettagli, facile da ricordare. A metà dei partecipanti è stato detto che il dittatore si chiamava Gerald

Martin — inesistente — all'altra metà Adolf Hitler. Una settimana dopo bisognava ricordare i dettagli della storia. Sorpresa: i partecipanti aggiungevano particolari che nella stessa non erano presenti, ma erano coerenti con i loro preconcetti. Quindi credevano gli fosse stato raccontato che Hitler odiava gli ebrei e li perseguitò, che storicamente è decisamente vero, ma nella storia ascoltata non se ne parlava.

Altre variabili corrompono la correttezza del ricordo. Per esempio il tempo di esposizione. Avere osservato qualcosa per 10 secondi o 20 minuti fa la differenza in termini di quantità e precisione di dettagli ricordati. Attenzione, anche le emozioni hanno un ruolo, complesso. Credete che se un evento ha valenza emotiva intensa, lo ricorderete con più o meno cura? Pensateci dieci secondi. Fatto? Ora rispondete.

Bene, spesso l'intensità emotiva peggiora la qualità della rievocazione di alcuni dettagli. L'esempio di Gatti e Vecchi è potente: di una scena di aggressione, alcuni dettagli emotivamente forti li ricordate: c'era un'arma o non c'era, questo vi resta impresso. Ma altri dettagli rimarranno oscurati nel tunnel della paura: il volto dell'aggressore lo ricordate peggio. Quanto è importante conoscere questi

studi, per esempio, nel campo della testimonianza giuridica? Quanto è attendibile, e a quali condizioni, un testimone? Per altri aspetti, la memoria può essere eccezionalmente efficace, in caso di ricordi autobiografici a forte valenza emotiva. Ricordate dove eravate quando l'Italia sconfisse la Francia nella finale dei Mondiali del 2006? Con chi eravate? Se ve lo avessero chiesto un anno e mezzo dopo la partita sareste stati precisi. Chi scrive ricorda gli amici con i quali, nel giardino di una casa al mare, guardava le partite dei Mondiali 1982.

È una contraddizione? Le emozioni peggiorano la qualità dei ricordi o la migliorano? Gatti e Vecchi spiegano che il loro ruolo non è a senso unico. È utile conoscere la legge di Yerkes-Dodson. Riguarda la curva dell'*arousal*, ovvero del livello di vigilanza e attenzione neurofisiologico, la temperatura emotiva che sperimentiamo in un dato momento. La legge di Yerkes-Dodson dice che a livelli di *arousal* troppo bassi o troppo alti è più difficile rievocare informazione. Basti pensare alla performance degli studenti agli esami, se sono troppo o troppo poco ansiosi funzionano peggio. Gli autori poi ci mostrano recenti eccezioni a

questa legge, a volte sotto stress intenso si ricorda meglio.

E per quanto riguarda la fissazione dei ricordi? Quali eventi ci restano impressi? Si tratta di un'area estremamente importante per noi psicoterapeuti e immagino lo sia per molte altre professioni. Noi vogliamo che il nostro paziente ricordi ciò che in seduta ha scoperto, compreso, imparato. Bene, se si trova in *arousal* medio-basso, lo fisserà poco e non lo ricorderà. Ciò che avviene in uno stato di *arousal* medio-alto rimane impresso. Ricordiamo il primo bacio, la litigata con un'amica, non dove facevamo la spesa dodici anni fa. Quindi, se vogliamo che i pazienti in terapia portino a casa i risultati di una buona seduta, dobbiamo sincerarci che siano vigili, attivi.

Infine, la rievocazione di un evento si svolge nelle stesse aree cerebrali in cui immaginiamo che cosa accadrà in futuro. È il mondo della fantasia, della simulazione mentale, della pianificazione dell'azione. La memoria è uno strumento, rievocare il passato serve a prevedere e ad agire di conseguenza. Mentre ricordiamo chi siamo stati, senza saperlo, stiamo già decidendo chi saremo domani.

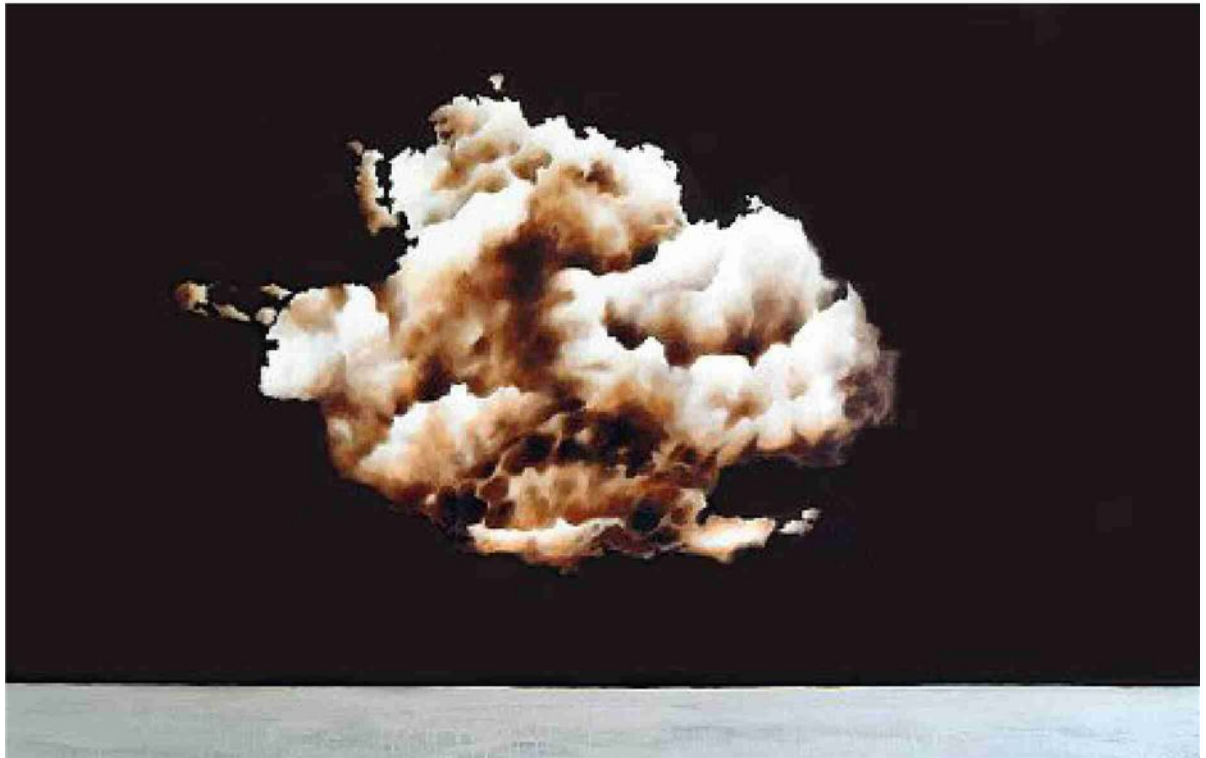
© RIPRODUZIONE RISERVATA

● *Che cos'è la memoria* di Daniele Gatti e Tomaso Vecchi è pubblicato da Carocci (pp. 128, € 12). La sua versione per il mercato anglosassone è uscita negli Stati Uniti, con il titolo *Memory as Prediction*. From Looking Back to Looking Forward, per The Mit Press (pp. 216, \$ 35)



Peso: 51%

● Daniele Gatti (nel ritratto sopra) è dottorando di ricerca all'Università di Pavia e si occupa di psicologia della memoria. Tomaso Vecchi (qui sopra) è prorettore dell'Università di Pavia, direttore del Dipartimento di Scienze del sistema nervoso e del comportamento dell'ateneo e coordina il Laboratorio di neurostimolazione cognitiva presso l'Istituto neurologico nazionale Irccs - Fondazione Mondino



Gli autori

Ernesto Morales (Montevideo, Uruguay, 1974), *Clouds XXIII* (2019, olio su tela). L'opera dell'artista italo-argentino è esposta fino al 12 giugno nella mostra *Beyond light* curata da Alessandra Redaelli alla galleria Punto sull'Arte di Varese



Peso:51%

Il presente documento e' ad uso esclusivo del committente.