

## La nostra memoria fa di noi ciò che siamo

di *Laura Strabioli*



Siamo abituati a pensare, ma soprattutto a considerare la memoria, come un fenomeno che, per realizzarsi, ha bisogno della partecipazione cosciente della nostra mente. In realtà, la maggior parte degli avvenimenti, delle esperienze, degli eventi che hanno plasmato la nostra mente sono perlopiù inconsci e noi non ne abbiamo un ricordo conscio. Le nostre esperienze precoci modellano la mente e ciò che siamo, il nostro modo di comportarci ed in maniera decisiva, le nostre relazioni. Di tutto questo, spesso non siamo in grado di rievocare l'origine, non ne possiamo avere un ricordo consapevole, poiché fino a circa due anni di età, non si sono ancora sviluppate nel nostro cervello quelle strutture come l'ipotalamo e l'amigdala che presiedono alla formazione dei ricordi coscienti.

La memoria dunque, non è solo la possibilità di ricordare il nostro passato in modo consapevole, ma è anche l'insieme dei processi in base ai quali gli eventi del accaduti in un tempo anche molto lontano, influenzano le nostre risposte future.

Gli elementi del nostro passato determinano il nostro modo di leggere ed interpretare la realtà attuale, condizionano la nostra vita di relazione, si ripercuotono sulla realtà presente. A partire dai primissimi momenti della vita, anche quella intrauterina, il nostro cervello è in grado di rispondere alle esperienze, interne ed esterne all'organismo stesso, e di modificare attivamente i collegamenti tra i neuroni ( le cellule che costituiscono le unità più semplici del cervello) cambiandone la sua struttura. Queste connessioni neuronali rappresentano "l'impalcatura del cervello" e si ritiene siano la base che ci permetterà di ricordare le esperienze. Non solo. Queste connessioni svolgono un ruolo fondamentale nello sviluppo della mente che sarà essenziale per l'evoluzione del cervello stesso il quale, per tutta la vita, continuerà a cambiare ed a modificarsi.

Sono dunque le esperienze che generano la complessa rete di connessioni neuronali unica e tipica di ciascun individuo. In questo modo sono le sue esperienze che plasmano la struttura del cervello e quindi creano la mente che definisce ciò che siamo. Per inciso, vogliamo specificare che, per il cervello, " l' esperienza" è essenzialmente riconducibile ad un'attività elettrica neuronale che attraversa le cellule cambiandole di stato.

La memoria è quindi un insieme di cambiamenti che avvengono all'interno della complessa rete di connessioni neuronali che,

quando vengono attivate contemporaneamente, creano legami tra loro di tipo associativo.

L'esperienza così intesa (l'eccitazione e l'attività elettrica neuronale conseguente) provoca l'attivazione di meccanismi genetici che generano nel cervello modificazioni sostanziali della sua rete di connessioni interne, ovvero, la memoria.

In questo senso appare inutile distinguere la "natura" e la "cultura" come responsabili separatamente dello sviluppo del cervello umano; memoria e sviluppo sono due processi sovrapposti, le esperienze contribuiscono a plasmare le strutture cerebrali che, alla nascita, sono presenti ma in via di maturazione. Il patrimonio genetico di cui ogni individuo è dotato, è in parte responsabile di come i neuroni si collegheranno tra loro, ma è altrettanto vero che, attivando i geni, le esperienze determinano ed influenzano il modo in cui queste cellule si assoceranno.

Una delle possibili definizioni di memoria potrebbe essere allora quella in cui la riconduciamo all'insieme di quei processi attraverso i quali il cervello reagisce e risponde agli eventi creando nuove connessioni neuronali.

Per tutta la vita noi continuiamo ad imparare ed a ricordare.

Per tutta la vita il nostro cervello è in continuo sviluppo.

Alla nascita possediamo una sovrabbondanza di neuroni, mentre le connessioni tra essi (chiamate sinapsi) sono relativamente poche se paragonate a quelle che via via andranno formandosi nel corso dell'intera esistenza.

Le modalità con cui il processo della memoria si attiva, o meglio si attivano questi circuiti neuronali, sono alterazioni biochimiche, segnali chimici quindi, attraverso i quali si rafforzano le associazioni tra neuroni per la registrazione a breve termine delle informazioni. Stessa cosa accade per l'immagazzinamento dei ricordi a lungo termine. Ciò che viene "archiviato" dal cervello e nel cervello, non sono "cose" reali, bensì attivazioni di diversi profili neurali. La memoria non è un'entità statica ma è il risultato di una serie di processi rappresentazionali attivi e dinamici.

A questo punto sarà bene introdurre una prima distinzione. Non possediamo un unico tipo di memoria; sono due sostanzialmente le forme di memoria che possediamo, una memoria implicita ed una memoria esplicita.

La memoria implicita da vita a delle connessioni neuronali coinvolte nella creazione delle emozioni, nella generazione di risposte comportamentali, di sensazioni somatiche. Si tratta di una forma di memoria presente alla nascita, precoce, non

verbale che non è associata all'esperienza soggettiva interna di "ricordare qualcosa". In questo tipo di memoria, i processi di registrazione non richiedono un'attenzione conscia, non abbiamo la sensazione né la consapevolezza di vivere un'esperienza che trova origine negli avvenimenti del passato. Accade che emozioni, percezioni comportamenti, sensazioni fisiche legate a modelli mentali inconsci, possono condizionare ed influenzare il nostro modo di vivere nell'attualità, influire sulle nostre scelte, determinare le nostre esperienze del presente senza che noi possiamo renderci conto di ciò che le ha generate.

L'influenza del nostro passato torna prepotentemente a condizionare il presente senza che il nostro cervello abbia la benché minima consapevolezza dei meccanismi impliciti che sottendono la registrazione di ricordi ed esperienze vissute.

Con il trascorrere del tempo e l'accumularsi delle esperienze, il cervello del bambino acquisisce progressivamente la capacità di riconoscere differenze e somiglianze e, attraverso progressive generalizzazioni, la sua mente è in grado di costruire dei "modelli mentali" o "schemi" che serviranno per interpretare il presente e prevedere il futuro. Sulla base di questi schemi, la nostra mente organizza gli eventi attribuendo rapidamente dei significati alle cose che ci accadono.

La possibilità di valutare velocemente le situazioni ed intuire ciò che ci riserva l'immediato futuro, protegge l'individuo e preserva la specie.

In ogni momento il nostro cervello valuta, analizza ed elabora il mondo esterno come anche quello interno al soggetto stesso.

Attraverso la memoria, possiamo "ricapitolare" e ricondurre gli eventi attuali a quelli del passato ed in questo modo provare a classificarli attribuendo loro un significato. Attiviamo i nostri schemi mentali per comprendere le esperienze, la possibilità di prevedere quelli che saranno gli avvenimenti immediatamente successivi, ci permette di reagire con maggiore sollecitudine e, parallelamente, ci aiuta ad organizzare prontamente le risposte più adeguate per affrontare le situazioni.

La capacità di anticipare cosa accadrà in futuro, di prevedere e di fare programmi può essere considerata una componente essenziale della memoria esplicita.

A partire dal secondo anno di vita si sviluppa nel cervello una regione chiamata ippocampo, associata alla formazione di specifici nuovi circuiti neuronali che creano una seconda forma di memoria, quella chiamata "memoria esplicita". Questa forma di memoria si divide a sua volta in altre due forme denominate "memoria semantica", che include la conoscenza di parole, dati e

simboli, e “memoria autobiografica” che riguarda il senso di sé e del tempo.

Perché questa memoria si sviluppi, c'è bisogno che il cervello ed in particolar modo la corteccia prefrontale e l'ippocampo siano arrivati ad una sufficiente maturazione. Questa memoria, inoltre, è ovviamente associata all'esperienza soggettiva interna di “ricordare qualcosa” ed i processi di registrazione degli eventi e delle informazioni richiedono un'attenzione cosciente.

Dobbiamo sottolineare che il periodo che precede la comparsa della memoria esplicita, viene definito “amnesia infantile”, in cui è presente la memoria implicita ma non quella esplicita, perché come detto precedentemente, l'ippocampo e la corteccia prefrontale non sono ancora sufficientemente sviluppati.

Come certamente sappiamo, non tutte le informazioni vengono ricordate e perciò immagazzinate nel nostro cervello, evidentemente gli individui operano una selezione delle informazioni sulla base di priorità soggettivamente assegnate.

Dimenticare è importante, tanto quanto ricordare... a tale proposito, si racconta che Pico della Mirandola (citato per la sua portentosa memoria, sembra infatti sapesse recitare la divina commedia dall'ultimo verso al contrario) sostenesse di “voler conoscere il segreto per poter dimenticare”.

La possibilità di dimenticare è un aspetto determinante della memoria esplicita, poiché se dovessimo ricordare tutte le parole, i fatti, le situazioni, i dati che stimolano la nostra mente ogni secondo della nostra vita, la memoria verrebbe sommersa e le sue funzioni certamente compromesse.

Soltanto le esperienze accompagnate da un coinvolgimento emotivo e che risultano essere significative per il soggetto o di una qualche utilità, vengono trattenute e trasferite dalla “memoria di lavoro” (memoria a breve termine) alla memoria a lungo termine come tracce consolidate. Queste informazioni, catalogate come importanti, hanno quindi una buona probabilità di essere richiamate e rievocate nel momento in cui ne dovessimo aver bisogno.

Ecco allora, ancora una volta, che sono le emozioni, questo complesso stato della mente, che tornano protagoniste della nostra vita mentale. Soltanto quando siamo coinvolti in un elevato stato emozionale e la nostra attenzione è massima che possiamo ricordare le informazioni che giungono al nostro cervello.

Il cervello, infatti, valuta in molti modi il significato degli stimoli, pensiamo però che esperienze eccessivamente emozionanti, come per esempio situazioni terrorizzanti, possono stimolare meccanismi contrari e portare ad un'inibizione dei

processi di memorizzazione bloccando l'immagazzinamento e la conseguente possibilità di rievocazione del ricordo.

Livelli moderati di attivazione possono dunque favorire il ricordo di un evento o di un'informazione (pensiamo ad uno studente che prepara un esame, se non avesse una quota di preoccupazione e di ansia per la prova da sostenere, probabilmente non potrebbe apprendere nulla delle informazioni utili al superamento della prova stessa). Al contrario stress molto intensi possono bloccare le funzioni mnemoniche.

E' possibile che le persone coinvolte in situazioni di forte stress, al momento dell'evento, proteggano la loro mente concentrandosi sugli aspetti non traumatici dell'ambiente che li circonda oppure concentrarsi sulle proprie fantasie diminuendo così l'impatto di certe terribili situazioni. In questi casi, alcuni elementi dell'esperienza vengono registrati dalla memoria implicita lasciando così solo vaghe sensazioni associate all'evento, che non verrà però registrato dalla memoria esplicita lasciando al soggetto soltanto sfumate emozioni e percezioni della situazione vissuta. Si crea in questi casi una dissociazione tra memoria implicita e memoria esplicita che viene definito "amnesia psicogena". Il soggetto trovandosi in situazioni simili all'evento traumatico subito, pur non riconoscendolo come pericoloso, ha impulsi a rifuggirlo; sentono sensazioni spiacevoli ed hanno immagini correlate al trauma senza poterlo però ricordare.

Eventi traumatici non elaborati, anche non particolarmente gravi, possono continuare ad influenzare la vita di un individuo senza che questi ne abbia alcuna consapevolezza.

Ricordi traumatici che restano non elaborati, rimanendo in uno stato di sospensione tra la memoria implicita e la memoria esplicita, tenderanno ad inserirsi invasivamente nella vita mentale del soggetto interferendo in modo incontrollato ed incontrollabile nelle sue esperienze interiori come anche nella sua vita di relazione.

Ci sono tuttavia casi in cui il soggetto può essere assolutamente sicuro del fatto che un evento si sia verificato anche se, in realtà, non è mai accaduto. L'individuo può essere certo dell'autenticità del suo ricordo solo perché, essendo particolarmente suggestionabile, ha realizzato autonome correlazioni tra elementi impliciti ed elementi espliciti dei ricordi, ha messo in relazione fantasie e racconti, ha confuso dati concreti ed immaginazione.

I nostri ricordi fanno di noi ciò che siamo.

Quando questioni del passato non sono state elaborate e risolte e pertanto rimangono in sospenso nella nostra mente,

tenderanno a tornare in modo intrusivo nella nostra vita attuale esercitando un'influenza profondamente disorganizzante sia nella nostra vita interiore come anche nelle nostre relazioni, soprattutto quelle maggiormente significative.

Quando l'individuo diventa adulto senza aver avuto la possibilità di elaborare le esperienze infantili che hanno indotto paura, terrore, stress ed ansia, potrà da questi ricordi essere profondamente condizionato; questi continueranno a riemergere e ad interferire significativamente con la sua vita e compromettere a volte irrimediabilmente, il suo rapporto con gli altri.

Le questioni lasciate in sospeso, mai o quasi mai, perdono la loro valenza emozionale, in particolar modo quelle scaturite da esperienze negative o dolorose.

Le persone che non riescono a chiarire l'origine di determinate reazioni emotive a fronte di specifici loro comportamenti e non possono comprendere, dunque, l'origine di certe loro reazioni, possono restare "imprigionate" in modelli e schemi mentali rigidi e inefficaci.

Quando i nostri ricordi ci rievocano questioni del passato lasciate irrisolte, perdiamo la possibilità scegliere la vita che vogliamo vivere. Possiamo solo sperimentare come il passato torna prepotentemente a condizionare il presente senza che noi, in nessun modo, riusciamo ad arginarne gli effetti.

Le esperienze del presente sono plasmate dai nostri ricordi ed il nostro futuro compromesso dalla impossibilità di organizzare liberamente le nostre azioni ed i nostri pensieri.

Non prendiamo decisioni su come desideriamo vivere ma reagiamo semplicemente alle esperienze del nostro passato.