

# LA MEMORIA

## 1. Struttura e operazioni della memoria

Possiamo considerare la memoria come l'attività psichica che ci permette di "trattenere" dati, informazioni o stimoli provenienti dall'esterno o dall'interno di noi stessi (in quest'ultimo caso, per esempio, sensazioni corporee o emozioni).

Per capire come funziona la memoria dobbiamo prenderne in considerazione due aspetti fondamentali: la **struttura** e i **processi** operanti al suo interno. Il termine "struttura" indica il modo in cui il sistema mnemonico risulta organizzato, cioè in quale "cassetto" ripongo i ricordi, mentre il termine "processi" si riferisce alle attività che si svolgono all'interno del sistema stesso, ossia quali operazioni eseguo per recuperare i ricordi.

Il funzionamento della memoria può essere interpretato suddividendolo in quattro fasi:

- a) Fase di **acquisizione** delle esperienze, dei dati e delle conoscenze;
- b) Fase di **fissazione** e di **archiviazione**;
- c) Fase di **rievocazione, recupero e riconoscimento** del materiale mnemonico;
- d) Fase di **riapprendimento**.

Nella prima fase è evidente il rapporto tra **informazione sensoriale, rappresentazione mentale e memoria**, nel senso che questa viene più o meno facilitata dalla maggiore o minore incidenza degli stimoli; se, per esempio, osservo una rosa a lungo, con attenzione e con una spiccata capacità di analisi, quali elementi ricorderò di essa? Soltanto quelli che la mia attività percettiva mi ha permesso di selezionare, e che la mia capacità di analisi mi ha fatto individuare come significativi.

La fase di fissazione e di archiviazione dei dati sensoriali, delle conoscenze e delle esperienze è direttamente connessa alla capacità di **ritenzione** da parte del soggetto; la memoria, pertanto, può essere sia a breve termine (MBT o "memoria di lavoro") che a lungo termine (MLT). Con la MBT il materiale mnemonico viene conservato per breve tempo, a differenza della MLT, che conserva a lungo il ricordo di quanto percepito o appreso.

Nella terza fase si tratta di far **"riemergere" alla coscienza** del soggetto ciò che è stato fissato ed archiviato, rendendo per così dire "presente" il passato. La rievocazione può essere **spontanea** oppure **volontaria**: se mi abbandono all'onda dei ricordi, per rivivere esperienze remote nel tempo, o a fantasmagorie che mi riportano all'infanzia, la memoria segue spontaneamente il suo flusso; se sono sottoposto, invece, ad una verifica e il professore mi chiede di parlare di un argomento preciso, devo richiamare alla mente ciò che mi è stato chiesto, devo **"recuperarlo"** dal materiale mnemonico e quindi "riconoscerlo", allontanando tutte le interferenze sempre possibili – emozioni relative alla situazione o altri ricordi. Ovviamente, questa operazione comporta un certo **sforzo mentale** dovuto all'utilizzo della **capacità di attenzione e di concentrazione**.

Il riapprendimento consente di richiamare di nuovo alla memoria quanto memorizzato in precedenza e successivamente dimenticato: si pensi ai benefici effetti della **ripetizione** sulla memoria a lungo termine - il cosiddetto "rinfrescare la memoria".

## 2. La memoria a breve termine (MBT)

La funzione principale della MBT è quella di effettuare una prima **selezione** rispetto alla continua "ondata" di stimolazioni sensoriali che affluiscono al sistema nervoso; essa, quindi, funziona come una **memoria di lavoro**, perché ci fa ricordare, per breve tempo, una serie di informazioni quali comporre un numero telefonico sconosciuto appena udito o letto o avere a mente la lista della spesa.

La MBT può essere sottoposta ad un test molto semplice: si chiede al soggetto di ripetere in ordine, subito dopo la presentazione, una serie di cifre. Facendo ricorso a test simili si è potuto stabilire che la memoria a breve termine ha una capacità limitata: i numeri ricordati in ordine, dai soggetti sottoposti a tale esame, in media non superano i sette/otto elementi.

La capacità limitata della MBT non riguarda soltanto la quantità, ma anche la **durata** della traccia mnestica, se questa non viene ripetuta o mandata nella MLT. Ciò significa che la memoria di lavoro ci aiuta a ritenere le informazioni per un periodo di tempo molto ridotto: per esempio, una volta composto il numero telefonico, se quel numero risulta per me irrilevante, subito dopo la sua composizione scompare senza lasciare traccia. Si verifica, dunque, il fenomeno dell'**oblio**, che è importante quanto la stessa possibilità di ricordare. Eliminare i dati in eccesso, infatti, è la strategia che il cervello utilizza per evitare il sovraccarico di informazioni.

### 3. La memoria a lungo termine (MLT)

A differenza della MBT, la MLT è in grado di contenere moltissime informazioni e per lungo tempo, talvolta anche per sempre.

*"La memoria somiglia a una biblioteca. Per cercare un libro si possono usare varie indicazioni e riferimenti: titolo, autore, argomento, genere, data, ecc. Allo stesso modo, la memoria è pronta a tirar fuori quello che ha immagazzinato, purché le vengano date le indicazioni necessarie. queste possono essere una parola, un'immagine, un'associazione d'idee, un odore o un sapore (...). In questo modo si può involontariamente dare la stura a un flusso inarrestabile di ricordi"* (Ph. Montreal, *Le chiavi della memoria*, in «Psicologia contemporanea», n. 81, 1987, pag. 30).

Gli avvenimenti vissuti direttamente dal soggetto e di cui egli ha coscienza sono contenuti nel "cassetto" della **memoria episodica**, la quale, separata dalla conoscenza generale, contiene informazioni legate alla storia biografico-temporale persona; si tratta, quindi, di uno "spazio" della MLT in cui sono custoditi alcuni episodi particolarmente significativi, per esempio: il primo giorno di scuola, il primo esame, una festa, un lutto e così via.

Trattandosi di ricordi personali, che afferiscono alla vita interiore della persona, all'interno della memoria episodica si deve distinguere la **memoria autobiografica**, la quale assolve ad alcune fondamentali funzioni, come conservare e riconoscere la propria identità personale.

*"Chi siamo? Come siamo fatti? Cosa vogliamo? Perché siamo così? Immaginatevi di non avere ricordi, di esistere solo per la vostra esperienza presente in questo momento: voi non sareste nessuno, non sapreste esattamente cosa fare, come orientarvi, guidati dalla sola stimolazione sensoriale del momento"* (C. Cornoldi, *I ricordi del nostro passato*, in «Psicologia contemporanea», n. 113, 1992, pag. 26).

La memoria episodica ha il compito di archiviare anche un secondo tipo di informazioni: una serie di eventi in cui la persona non è direttamente protagonista, ma di cui viene a conoscenza attraverso sistemi "preconfezionati", per esempio libri, racconti, storie o film. Tali ricordi vengono ordinati ed organizzati in "blocchi" separati, i quali costituiscono la **memoria semantica**, ossia memoria di significato, una memoria di tipo soprattutto logico e concettuale.

Il "cassetto" della memoria episodica contiene, dunque, il ricordo di eventi significativi per la persona, ma non è detto che questi debbano per forza riguardare il passato; infatti, noi possiamo utilizzare la **memoria prospettica**, che contiene elementi ed informazioni che si riferiscono a ciò che ci siamo proposti di fare nel futuro; per esempio, ricordarsi di partecipare alla festa di un amico tra due settimane.

La memoria a lungo termine contiene un "cassetto" molto particolare, dove non ci sono conoscenze verbali, ma procedure necessarie per compiere determinate azioni; si parla, in tal caso, della **memoria procedurale**, consistente nel ricordo preciso di una serie di movimenti che, una volta appresi, entra a far parte delle conoscenze automatiche: guidare una moto o un'automobile, preparare una torta, eseguire un balletto, il movimento delle dita per eseguire un lavoro a maglia, ecc. La memoria procedurale serve quindi da "contenitore" per immagazzinare conoscenza rispetto alle azioni.