

La memoria

Cos'è la memoria?

La memoria è una facoltà che consente di recuperare un'informazione per costruire attivamente un ricordo. Il ricordo è quindi il risultato di un processo di memoria (mnestico); è un risultato dinamico che cambia nel tempo.

L'informazione che viene recuperata dalla memoria è un'immagine i cui significati possono cambiare durante l'elaborazione, quindi il ricordo non è un costrutto fisso, ma mutevole.

Il ricordo è sempre influenzato dalla riflessione, quindi dall'attribuzione di senso che diamo all'informazione che la memoria ci ha proposto. **La memoria non guarda solo al passato, ma consente anche una progettualità per il futuro.**



Photo by [Link Hoang](#) on [Unsplash](#)

Il fenomeno dell'oblio della memoria

Le informazioni che non sono più ritenute importanti sono poste ai margini della memoria e con il tempo possono venire dimenticate, ci sono alcune ipotesi che spiegano questo fenomeno quali:

- alterazione temporale dei ricordi che li fa vacillare
- interferenza tra informazioni
- [rimozione](#), meccanismo di difesa che allontana dalla coscienza contenuti sgraditi all'Io
- inaccessibilità dell'informazione non più recuperabile

Il processo di memoria può essere sia consapevole e voluto, che inconsapevole e non voluto es: le associazioni, oppure i ricordi intrusivi.

Architettura di un processo di memoria

Un'informazione per essere memorizzata deve essere innanzitutto percepita attraverso i registri sensoriali che ne determinano contenuto e significato. **Un'informazione che la coscienza ritiene rilevante viene mantenuta inizialmente nella memoria "a breve termine" (MBT).**

La Memoria a breve termine è una memoria limitata (*span* di memoria), l'informazione viene qui scomposta in unità più piccole (*chunks*) e mantenuta a seconda della necessità. **Una forma di Memoria a breve termine è la Memoria di lavoro (MLT).**

Miller propose la teoria del "magico numero sette, più o meno due" con la quale si indicano i limiti delle informazioni che la memoria può tenere a mente in un preciso momento, quindi da 5 a 9 elementi (*item*); ad esempio il PIN del bancomat è appunto costituito da 5 numeri.

La MBT a livello neurobiologico è costituita da segnali di tipo elettrico, che diventano in poco tempo labili.

L'altra forma di memoria è la Memoria a lungo termine (MLT), in essa sono conservate informazioni per lo più inconscie come quelle reattive all'apprendimento semantico (es: il linguaggio), procedurale (es: andare in bicicletta), le informazioni episodiche (es: il ricorda un evento), autobiografiche (es: il passato personale).

La MLT a livello neurobiologico è caratterizzata da segnali di tipo chimico che sono più stabili nel tempo.

Memoria e trauma

A livello psicopatologico l'informazione legata al trauma è mantenuta nella Memoria a lungo termine, e può essere richiamata come fattore protettivo ogni volta che il soggetto si trova a vivere una situazione simile a quella vissuta durante il trauma.

Per modificare l'informazione traumatica e traumatizzante che è contenuta nella Memoria a lungo termine occorre **modificare il significato associato a tale informazione**, di conseguenza anche la chimica del segnale mnestico andrà a modificarsi evitando in futuro di riattivare il ricordo traumatico.

La memoria autobiografica

La memoria autobiografica è un sistema che raccoglie e organizza tracce di esperienze personali e rappresentazioni di sé.

Tale memoria è il prodotto della ricerca sul senso della propria vita, condotta sia in prima persona che attraverso le narrazioni ricevute dagli altri; quest'ultimo aspetto rappresenta la parte sociale della memoria autobiografica.

Quando un bambino arriva a padroneggiare il linguaggio, utilizza per narrare i propri episodi lo stesso stile che utilizza il *care giver* (Fivush). In altri termini un bambino, durante la fase dello sviluppo, si racconta come viene raccontato dai genitori. Questo può essere un fenomeno positivo per l'infusione di autostima e di un narcisismo sano, ma se il rapporto con il genitore non è sufficientemente buono, il bambino potrà sentirsi svalutato e di conseguenza creare un'immagine di sé falsa o scissa.

Le tecnologie digitali possono migliorare il processo di memoria individuale?

È quanto si domanda Leone nell'articolo "[*Remembering together, Some considerations on how direct or virtual social interactions influence memory processes*](#)".

L'articolo prende avvio nel citare le teorie sulla memoria di autori classici come: [Vygotsky](#), [Bartlett](#), [Turner](#), [Halbwachs](#).



Photo by [Brett Jordan](#) on [Unsplash](#)

La memoria come processo sociale

Per Vygotsky la memoria può attivarsi:

- a seguito di una decisione consapevole
- emergere di colpo tramite uno stimolo ambientale esterno o interno che funge da spunto

Inoltre **la memoria può essere vissuta sia come fenomeno volontario che automatico**, per questo Vygotsky evidenzia due tipi di processi:

- elementari, di tipo associativo
- superiori, uso consapevole della memoria

Vygotsky evidenzia come la linea di confine tra memoria individuale e sociale diventi confusa, le attività sociali in cui siamo incorporati influenzano la nostra memoria facilitandola o inibendola.

L'uso dell'associazione è resa disponibile dall'ambiente sociale, solo in un momento successivo dello sviluppo diventa individuale e viene interiorizzata.



Photo by [Mike Erskine](#) on [Unsplash](#)

Il ricordo come ricostruzione dinamica del passato

Bartlett si è interessato dell'aspetto ricostruttivo della memoria e di come esso venga influenzato dalla conoscenza pregressa:

- i ricordi non sono copie del passato
- la memoria è lo sforzo per ricostruire il significato delle percezioni passate
- ogni ricordo è quindi una ricostruzione

Anche la teoria di Turning è in accordo con quella di Bartlett: quando le persone ricordano non solo richiamano un contenuto in precedenza percepito, ma cercano anche di ottenere il significato essenziale di esso.

Le persone valutano costantemente la qualità e la validità dei propri processi di memoria. Ogni volta che abbiamo una rielaborazione del passato si verifica anche una **rielaborazione del ricordo che inevitabilmente cambia.**

Secondo Turning il grado di fiducia della propria memoria è determinato da un fattore spiccatamente sociale, piuttosto che individuale.

Ricordando richiamiamo un grado più o meno alto di stimoli originali e controlliamo continuamente la qualità e le decisioni dei nostri ricordi. Questi fenomeni nascono dalla

necessità di replicare la realtà per estrarre da essa il significato del ricordo.

Ricordare ciò che sappiamo

Halbwachs effettua uno studio della memoria all'interno del contesto sociale, dal quale emerge che **la condivisione di informazioni non è il primo obiettivo del ricordare.**

Ricordare qualcosa che già tutti ricordano avviene, non tanto per un valore informativo, quanto per creare un tessuto comune dal quale trarre proprie origini, un'identità condivisa; si tratta di un fenomeno protettivo.

Quindi una memoria può essere non solo esatta o inesatta, accessibile o inaccessibile, ma anche emotivamente significativa o priva di significato.

Oggi: tecnologie e memoria

Tornando a Vygotsky è evidente come i dispositivi per l'archiviazione e comunicazione automatica di informazione possano creare innumerevoli catene associative atte a potenziare il ricordo.

La disponibilità di intermediazioni virtuali è una pratica sociale che sviluppa nuove opportunità di riorganizzazione del ricordo, risultando essere socialmente indotta e auto-organizzata.

Una corretta istruzione nell'uso di questo nuovo tipo di intermediazioni auto-organizzanti potrebbe sviluppare maggiori competenze in settori come quello della memoria prospettica.

Oggi il processo di trasmissione delle informazioni è velocizzato e spesso reiterato, come avviene attraverso le newsletter o sui forum, chat. **Attraverso queste tecnologie è possibile notare come un ricordo possa mutare nel tempo** (Bartlett).

Infine rendendo un contenuto accessibile e condivisibile si potrebbero rafforzare legami e identità collettive.