

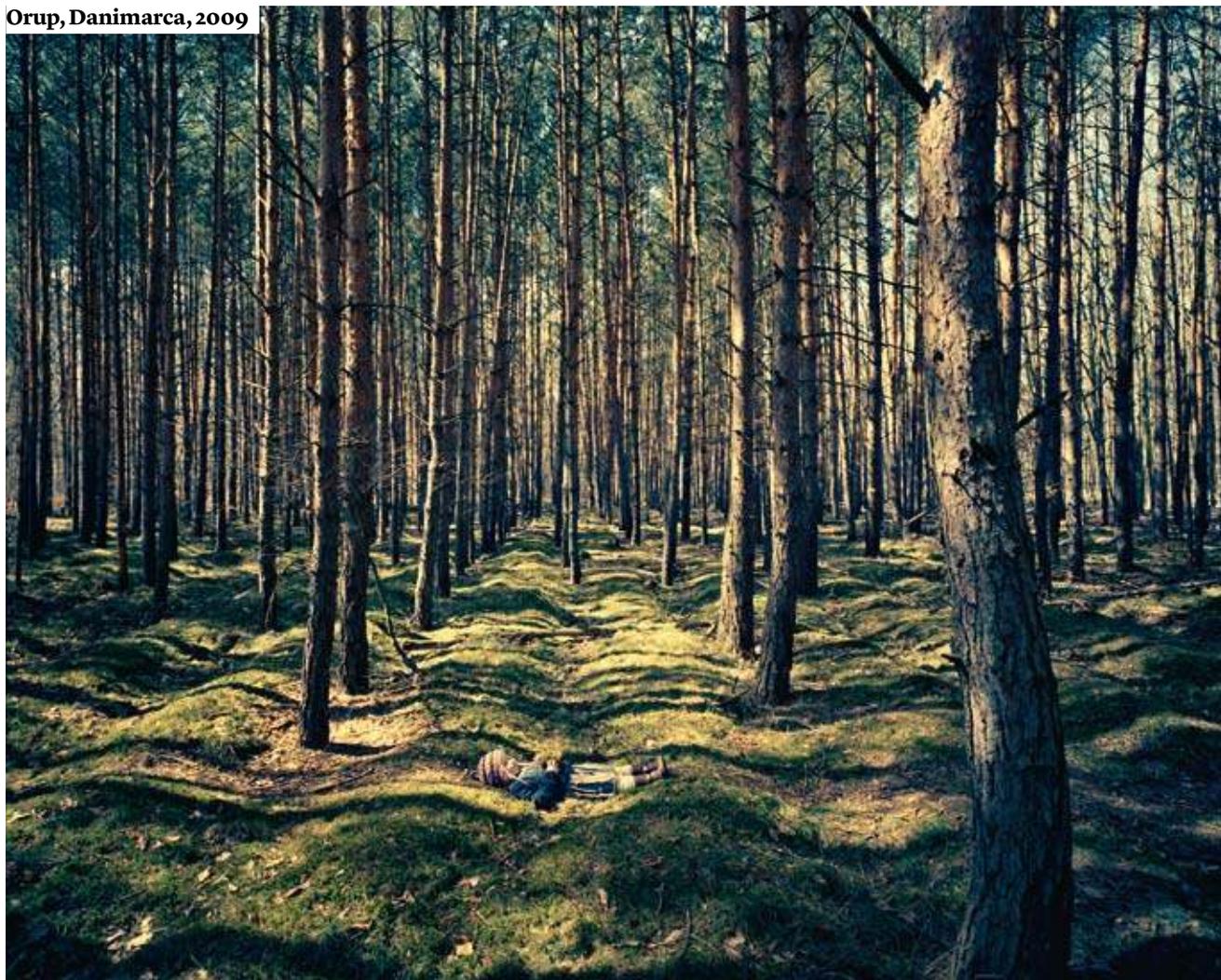
Berlino, 2013



Troppo piccoli per ricordare

Kristin Ohlson, Aeon, Regno Unito. Foto di Joakim Eskildsen

La maggior parte degli adulti non ha memoria dei primi quattro anni di vita. Il cervello dei bambini, infatti, non è ancora in grado di fissare i ricordi. Ma conserva comunque una traccia di quel periodo



Sono l'ultima di cinque fratelli molto più grandi di me. Quando mi concepì, nel 1951, mia madre aveva 35 anni ed era così mortificata da questa gravidanza tardiva che cercò di nascondere perfino a sua sorella. Mio fratello più grande era già alle superiori e si vergognava di dire ai suoi compagni che in famiglia c'era un'altra bambina in arrivo. Ma vivevamo in una piccola città, e la voce si sparse rapidamente.

Anch'io ho risentito dell'età di mia madre e del fatto di essere venuta al mondo così tardi, soprattutto quando ho cominciato ad andare a scuola e ho conosciuto le mamme dei miei compagni. Continuavano ad avere figli. Li ammicchiavano nelle macchine e andavano a fare picnic sul fiume o gite sull'altopiano coperto di lava e di fiori selvatici appena fuori città. Dovevano ancora tenere a bada bambini che si tiravano per i capelli e si rubavano i giocattoli tra di loro. Invece quando io sono arrivata in

prima elementare i miei fratelli se n'erano già andati di casa, tre all'università e un altro in un collegio a quattro ore di macchina. E la nostra casa, un tempo rumorosissima, era diventata molto tranquilla.

I miei genitori mi hanno raccontato molte storie su quegli anni prima che tutto cambiasse. Che mio fratello maggiore mi chiamava "Ubangi" perché la mia testa era coperta di riccioli fitti come quelli di un nero. Che un altro fratello si divertiva a tendermi agguati appostandosi dietro gli angoli con un cocodrillo di gomma in mano perché ogni volta urlavo dal terrore. Che mia sorella maggiore mi portava in giro come un canguro nel suo marsupio. Ma posso raccontare molto poco di quegli anni. Il ricordo più nitido è il costante desiderio di stare con i miei fratelli e le mie sorelle. Mi mettevano a letto quando fuori c'era ancora la luce e io scalcio sotto le lenzuola sentendo le loro voci che arrivavano dal corridoio o salivano dal giardino attraverso la finestra. A volte sentivo il profumo dei popcorn. La mattina

dopo cercavo gli avanzi sul tappeto del salotto e mi infilavo in bocca i chicchi che non erano scoppiati. Questo me lo ricordo, probabilmente perché succedeva quasi tutti i giorni. Mio padre adorava i popcorn.

Diversi anni fa, quando ci siamo ritrovati tutti nella stessa casa, ho creduto di poter recuperare quel passato perduto. I miei fratelli erano andati a Bucks Lake, tra le montagne della California nordorientale. Fino a quando avevo tre anni, ogni estate i miei genitori affittavano una casa lì per sfuggire al caldo di Sacramento. I miei fratelli avevano trovato il nostro vecchio chalet esattamente com'era. Perfino il tavolo costruito da un falegname locale era ancora lì nel soggiorno. Avevano bussato alla porta e, per uno strano caso, il mio fratello minore conosceva l'affittuario, che li aveva fatti entrare e poi aveva invitato tutta la famiglia a tornare.

Qualche mese dopo ci siamo messi tutti in macchina con mio padre per percorrere strade che si trasformavano in sentieri pol-

verosi, attraversavano buie pinete e passavano accanto a cime rocciose. Quando siamo arrivati allo chalet, i miei fratelli si sono sparpagliati per i boschi alla ricerca dei loro posti preferiti, ma io sono rimasta vicino alla macchina, colpita dal fatto che quel luogo era diverso da come lo ricordavo.

Ero convinta che per arrivare al lago bisognasse attraversare una lunga distesa di sabbia. Avevo un'immagine di mia madre su quella spiaggia, con il vento che le agitava il vestito e la mano davanti alla bocca. Ma la battaglia sassosa era a pochi passi dalla casa. Ricordavo una diga che sbucava dall'acqua non lontano dalla casa e un pericoloso dirupo ai bordi del lago, a cui una volta i miei fratelli si erano avvicinati troppo. Ma anche se il lago è artificiale, la diga non si vede dallo chalet. Sono entrata in casa con mio padre, che è rimasto affascinato dalla minuscola cucina. Continuava ad

che gli adulti hanno dei loro primi tre o quattro anni di vita e la scarsità di ricordi precisi prima dei sette anni. In più di un secolo di ricerche, è stata avanzata e smentita più volte l'ipotesi che questi primi ricordi siano nati in qualche parte del nostro cervello e che basti uno spunto qualsiasi per farli tornare alla mente. Era quello che speravo quando sono tornata al vecchio chalet con i miei fratelli. Volevo recuperare dalla mia memoria recalcitrante le immagini, i suoni, gli odori e le sensazioni di quel posto. Ma molti studi dimostrano che i ricordi che si formano in quei primi anni svaniscono.

Freud sosteneva che rimuoviamo i nostri primi ricordi a causa del trauma della scoperta del sesso, ma fino agli anni ottanta quasi tutti gli studiosi hanno dato per scontato che non conserviamo i ricordi della prima infanzia semplicemente perché quello che è successo non ha lasciato alcuna

dicevano: "No, questo non mi è mai successo", mi ha raccontato Peterson. "Avevamo la prova dell'amnesia infantile".

Sia nei bambini sia negli adulti, la memoria è stranamente selettiva. In uno dei suoi saggi, Peterson racconta la storia di un ricordo d'infanzia che suo figlio aveva perduto. Quando aveva venti mesi lo aveva portato in Grecia e il bambino si era entusiasmato alla vista di alcuni asini. In famiglia se n'era parlato per almeno un anno. Ma all'epoca in cui aveva cominciato ad andare a scuola, il bambino se n'era completamente dimenticato. Durante l'adolescenza gli avevano chiesto quale fosse il suo ricordo più lontano. Invece degli asini, aveva citato un fatto successo poco dopo il viaggio in Grecia, quando una donna gli aveva dato tanti biscotti mentre suo marito faceva visitare ai genitori la casa che volevano comprare. Peterson non capiva perché il figlio ricordasse proprio quell'episodio. Era un fatto senza nessuna importanza di cui non si era più parlato in famiglia.

Per cercare di capire perché certi ricordi durano più di altri, Peterson e i suoi colleghi hanno condotto un altro studio e sono arrivati alla conclusione che la probabilità di ricordare è tre volte superiore se l'episodio in questione ha suscitato una grande emozione nel bambino. I ricordi strutturati - quelli nei quali i soggetti avevano chiaro chi, che cosa, quando e perché - avevano cinque volte più probabilità di fissarsi rispetto a quelli frammentari. Eppure, strani episodi di poca importanza come quello dei biscotti rimangono ancorati nella mente, e sono un motivo di frustrazione per chi cerca di capire meglio il proprio passato.

I ricordi a lungo termine si formano grazie all'intervento di una serie di processi biologici e psicologici, e la maggior parte dei bambini non ha gli strumenti per azionarli. Il materiale grezzo della memoria - le immagini, i suoni, gli odori, i sapori e le sensazioni tattili delle nostre esperienze di vita - sono registrati dalla corteccia cerebrale, la sede delle nostre facoltà cognitive. Perché diventino ricordi, devono essere rielaborati dall'ippocampo, la parte del cervello che si trova sotto la corteccia cerebrale. L'ippocampo non si limita a mettere insieme tutti i segnali che arrivano dai nostri sensi per formare un unico ricordo, ma collega anche tutte quelle sensazioni ad altre simili che sono già immagazzinate nel cervello. Ma fino all'adolescenza alcune parti dell'ippocampo non sono completamente sviluppate, quindi il cervello di un bambino non riesce a completare questo processo.

"A livello biologico devono succedere

I miei fratelli mi hanno trascinato in giro per la casa, mostrandomi dove dormiva ognuno di noi. Ma io non riuscivo a ricordare niente



aprire gli sportelli della credenza e rideva vedendoli sbattere l'uno contro l'altro. "La mamma odiava questa cucina", ha detto. "Preparava sempre grandi colazioni a base di uova, salsicce e pancake, e appena aveva finito di rimettere tutto a posto, voi ragazzi tornavate in casa correndo e chiedevate cosa c'era per pranzo". Questo non me lo ricordavo. Non ricordavo il tavolo. Non ricordavo nulla di quel posto. I miei fratelli mi hanno trascinato in giro per la casa, mostrandomi dove dormiva ognuno di noi, mi hanno detto che il mio letto era in una piccola rientranza all'ingresso, mentre nei miei ricordi ero nella stanza dei miei genitori e li guardavo dormire alla luce dell'alba. Mi hanno indicato altre cose legate alla nostra vita di allora, ansiosi di aiutarmi a ricordare, ma era inutile. Mi sono perfino messa in ginocchio e ho gattonato in giro per il salotto guardando i davanzali polverosi, annusando i nodi del legno delle pareti di pino e facendo scorrere le dita sulle assi del pavimento. Niente.

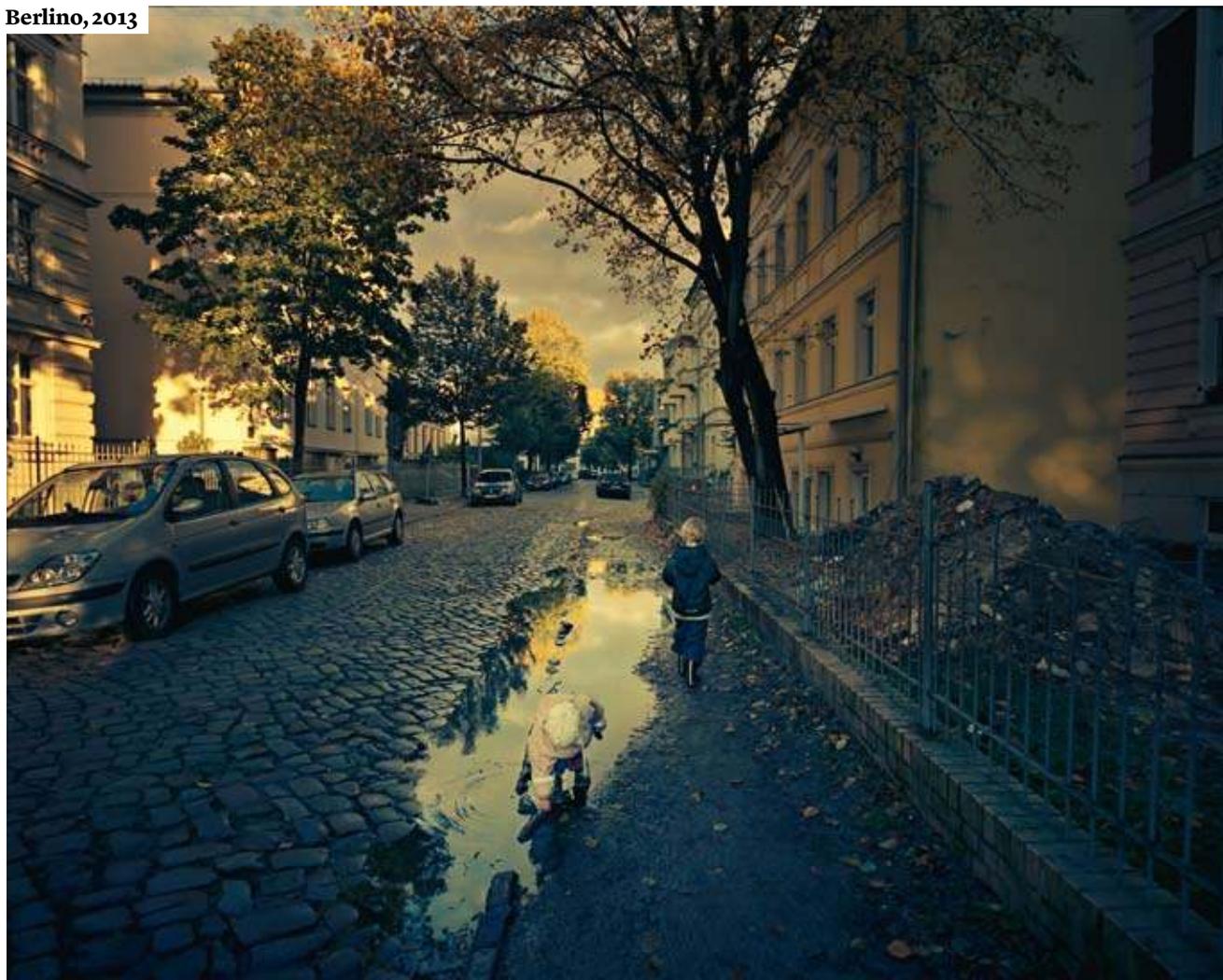
Memoria selettiva

Adesso so che sarebbe stato strano se avessi ricordato qualcosa di quel periodo. Quasi nessun adulto può farlo. Esiste perfino un termine per questo fenomeno: amnesia infantile. È stato coniato da Sigmund Freud nel 1910 per definire l'assenza di memoria

traccia duratura nel nostro cervello. Poi, nel 1987, la psicologa Robyn Fivush e i suoi colleghi dell'Emory university hanno condotto uno studio che ha smentito questa teoria, dimostrando che i bambini di due anni e mezzo possono raccontare episodi avvenuti sei mesi prima.

Ma che fine fanno quei ricordi? La maggior parte di noi pensa che da adulti non li possiamo rievocare semplicemente perché sono troppo lontani, ma non è così. Li perdiamo quando siamo ancora bambini. Carole Peterson, psicologa della Memorial university di Terranova, ha condotto una serie di studi per cercare di determinare l'età in cui questi ricordi svaniscono. Per prima cosa, Peterson e i suoi colleghi hanno chiesto a un gruppo di bambini tra i quattro e i tredici anni di raccontare i loro tre ricordi più lontani. I genitori erano presenti per verificare che fossero veri, e perfino i più piccoli ricordavano cose successe quando avevano circa due anni.

Dopo due anni hanno richiamato gli stessi bambini per vedere se era cambiato qualcosa. Più di un terzo di quelli che avevano almeno dieci anni ricordava ancora quello che aveva raccontato durante il primo studio. Ma i più piccoli, soprattutto i bambini che all'epoca avevano quattro anni, avevano dimenticato tutto. "Anche quando cercavamo di aiutarli a ricordare,



molte cose prima che un ricordo sia immagazzinato”, afferma Patricia Bauer, psicologa dell’Emory university. “Bisogna stabilizzarlo e a consolidarlo prima che svanisca. È come quando si fa la gelatina: si mescolano gli ingredienti, si versa il tutto in uno stampo e si mette lo stampo in frigorifero. Ma se nello stampo c’è un minuscolo foro, si può solo sperare che la gelatina – il ricordo – si solidifichi prima di colare attraverso il buco”. Inoltre, i bambini piccoli non hanno un’idea precisa dello scorrere del tempo. Passeranno anni prima che imparino a leggere orologi e calendari, e quindi hanno difficoltà a collegare un evento a un momento e a un luogo specifico. Non hanno neanche il lessico necessario per descriverlo, e senza proprietà linguistica non possono creare i nessi causali che, come ha riscontrato Peterson, sono alla base di un ricordo nitido. Non hanno neanche un senso del sé molto elaborato, che li aiuterebbe a mettere insieme e a cucire brandelli di esperienza in un racconto di vita.

Quindi i ricordi dei bambini sono destinati a dissolversi. Nei primi anni produciamo una grande quantità di nuovi neuroni in una zona dell’ippocampo chiamata giro dentato, e continuiamo a farlo per il resto della nostra vita, anche se non allo stesso ritmo. Da un recente studio condotto da Paul Frankland e Sheena Josselyn, neuroscienziati dell’Hospital for sick children di Toronto, è emerso che questo processo, chiamato neurogenesi, può effettivamente provocare la distruzione dei ricordi interpendone i circuiti.

I nostri ricordi possono essere distorti da quelli che altre persone hanno dello stesso evento o da nuove informazioni, soprattutto quando sono simili a quelle che abbiamo già immagazzinato. Per esempio, se conosciamo qualcuno e ne ricordiamo il nome, ma poi incontriamo una seconda persona con un nome simile, ci confondiamo. Possiamo perdere i nostri ricordi anche quando le sinapsi che collegano i neuroni si deteriorano per via del disuso. “Se non usa-

te mai un ricordo, quelle sinapsi saranno usate per un altro scopo”, spiega Bauer.

Quando il bambino cresce, i ricordi corrono meno il rischio di essere distorti o di andare distrutti. La maggior parte di quelli che ci portiamo dietro per tutta la vita si è formata tra i 15 e i 30 anni, durante il cosiddetto “picco di reminiscenza”, quando investiamo molte energie nell’analizzare il nostro passato per cercare di capire chi siamo. Gli eventi, le persone e la cultura di quel periodo rimangono in noi, secondo Bauer, possono anche offuscare il presente. Pensiamo che i film, la musica, la moda, le amicizie e le storie d’amore di quel periodo fossero migliori di quelli di oggi. E così via.

Naturalmente, alcune persone ricordano la loro infanzia più di altre. Sembra che questo dipenda in parte dalla cultura familiare. Uno studio condotto nel 2009 da Peterson in collaborazione con Qi Wang, della Cornell university, e Yubo Hou, dell’università di Pechino, ha rivelato che i bambini cinesi hanno meno ricordi d’infanzia di

quelli canadesi. Secondo i tre studiosi, questa scoperta potrebbe avere una spiegazione culturale: i cinesi attribuiscono all'individuo meno importanza dei nordamericani, quindi probabilmente perdono meno tempo ad attirare l'attenzione del bambino su alcuni momenti della sua vita. I canadesi, invece, rinforzano i ricordi personali e mantengono attive le sinapsi che ne sono alla base. Da uno studio condotto nel 2012 dalla psicologa Federica Artioli e dai suoi colleghi dell'università neozelandese di Otago, è emerso che i giovani che provengono da famiglie italiane numerose hanno ricordi più lontani e dettagliati di quelli nati in famiglie mononucleari, probabilmente perché in casa se ne parlava più spesso. Ma non ci vuole necessariamente una famiglia numerosa per rinforzare la memoria di un bambino. Dalla ricerca di Bauer è emersa anche l'importanza delle "conversazioni

da un matrimonio infelice per rifugiarsi con le sue due bambine nell'affollata casa del fratello. E la sorella, che aveva tre anni più di lei e con la quale si era sempre scambiata opinioni su tutto.

Forse nel mio stampo c'è un grosso buco, ma mi chiedo anche se al momento del mio arrivo la macchina dei racconti che rinforzano i ricordi non si fosse guastata. I miei fratelli e le mie sorelle mi adoravano – me lo dicono e ci credo – ma ormai erano troppo occupati ad andare a cavallo, giocare a football, vincere gare e mettersi nei guai per parlare con una bambina. E a un certo punto, tra la mia nascita e il momento in cui i miei fratelli se ne sono andati, mia madre ha avuto un esaurimento nervoso che l'ha condotta in uno stato di depressione e agorafobia durato vent'anni. Andava a fare la spesa solo se mio padre l'accompagnava. Quando eravamo a casa, passava molto

divertente", mi ha spiegato Bauer.

Non siamo la somma dei nostri ricordi, almeno non del tutto. Siamo anche la storia che ci siamo costruiti, il nostro racconto personale che interpreta e assegna un significato alle cose che ricordiamo e a quelle che gli altri ci dicono di noi. I risultati di una ricerca condotta da Dan McAdams, psicologo della Northwestern university e autore del libro *The redemptive self*, fanno pensare che questi racconti influiscano sul nostro comportamento e contribuiscano a tracciare la mappa del nostro futuro. Particolarmente fortunati sono quelli che hanno una storia di redenzione che gli permette di vedere come colpi di fortuna anche le avversità del passato.

Quindi la nostra storia non è solo una serie di fatti incisi su una tavola di pietra. È il racconto mutevole che è alla base di buona parte delle terapie basate sulla parola. E un aspetto consolante della vecchiaia è che le nostre storie migliorano. "Per qualche motivo, quando invecchiamo tendiamo ad accentuare gli aspetti positivi", dice McAdams. "Siamo più disposti a vedere il mondo con gli occhiali rosa. Diamo una lettura più ottimistica dei nostri ricordi".

Non posso costringermi a ricordare la mia infanzia con i miei fratelli ancora in casa e mia madre prima dell'esaurimento, ma posso usare la lente dell'età e le ricerche degli studiosi della memoria per tracciare su quelle pagine bianche una storia che non mi dia la sensazione di averla perduta.

Per natura sono fiduciosa e ottimista. Spesso ho considerato queste caratteristiche dei preoccupanti segni di debolezza intellettuale, ma ho capito che posso scegliere di interpretarle come un modo di vedere il mondo plasmato da tutte le esperienze infantili piacevoli che ho dimenticato. Non me ne ricordo, ma posso immaginarmi sulle ginocchia dei miei fratelli che mi leggono una storia o mi mostrano un gambero di lago che agita le chele. Posso immaginarmi sulle loro spalle, con le mani nei loro capelli ricci. Posso immaginare che mi leggono pazientemente la poesia *La notte prima di Natale*. Qualcuno deve averlo fatto perché mia madre mi ha detto che a due anni ero in grado di recitare l'intera poesia. Neanche loro se ne ricordano, perché all'epoca erano adolescenti impegnati a incontrare le persone che avrebbero definito il loro senso del sé negli anni successivi. Ma posso immaginare e ricostruire, per me e per loro. Perché, visti i nostri rapporti affettuosi di oggi, nel nostro passato dev'esserci stata tanta dolcezza. Ne abbiamo solo dimenticato i dettagli. ♦ *bt*

Anche se non li ricordiamo, nel bene o nel male i primi eventi della nostra vita influiscono su come percepiamo noi stessi e la realtà circostante



guidate", in cui gli adulti discutono gli eventi con i bambini e li invitano a contribuire al racconto. "Questo tipo di interazione contribuisce ad arricchire la memoria a lungo termine", dice Bauer. "Il bambino impara a ricordare le cose e a dividerle. Nel corso di queste conversazioni impara a raccontare una storia".

Misteriose pagine bianche

Per tornare al parallelo con la gelatina, ho sempre sospettato che nello stampo di mia madre ci fosse un buchino più piccolo del mio, che le consentiva di trattenere le informazioni fino a quando non si consolidavano nella sua memoria. Oltre che la mia infanzia e quella dei miei fratelli, sembrava ricordare anche i suoi primi sei anni di vita. Ricordava il giorno in cui il dottore le aveva tolto l'appendicite sul tavolo da cucina. Il giorno in cui si era fatta la pipì addosso a scuola e le suore l'avevano fatta tornare a casa a piedi con un freddo tale che le si erano congelate le mutandine. Mi sono sempre chiesta se i suoi ricordi fossero così precisi perché aveva vissuto esperienze terribili, soprattutto in confronto a quelle della mia infanzia. Oggi invece ho il sospetto che la capacità di mia madre di raccontare la storia dei suoi primi anni fosse dovuta alla costellazione di persone che l'avevano circondata. La sua giovane madre, che era fuggita

tempo nella sua stanza. Nessuno ha mai saputo con esattezza quando fosse cominciata la sua fuga dal mondo, ma dev'essere successo quando ero molto piccola. Quello che ricordo è solo il silenzio.

I nostri primi tre o quattro anni di vita sono misteriosi, esasperanti pagine bianche. Come diceva Freud, l'amnesia infantile "ci nasconde la nostra prima infanzia e ce la rende estranea". In quel periodo avviene la transizione da quello che mio cognato definisce "un fagotto con il cervello" a un essere umano senziente. Se non riusciamo a ricordare molto di quegli anni, le cose successe sono veramente importanti? Se nella foresta del nostro primo sviluppo è caduto un albero e non avevamo gli strumenti cognitivi per immagazzinare quel ricordo nella memoria, ha comunque contribuito a fare di noi quello che siamo?

Bauer crede di sì. Anche se non li ricordiamo, nel bene o nel male quei primi eventi influiscono sul modo in cui percepiamo noi stessi, gli altri e il mondo in generale. Per esempio, abbiamo un'idea precisa di cosa sono gli uccelli, i cani, i laghi e la montagna anche se non conserviamo il ricordo delle esperienze che ci hanno permesso di costruire quell'idea. "Non ci ricordiamo di essere andati a pattinare sul ghiaccio con lo zio Henry, ma sappiamo che pattinare e andare a trovare i parenti è