

Eventi dolorosi Strategie inusuali per tenerli fuori dalla coscienza

Come dimenticare attivamente

Se dalla ricerca sulla memoria arrivano diversi suggerimenti su come migliorare le proprie performance mnemoniche (si veda nella pagina accanto), i consigli si fanno più traballanti quando si tratta di provare a dimenticare.

Eventi dolorosi o imbarazzanti del passato tendono a riaffacciarsi alla mente involontariamente e tenerli fuori dalla coscienza può risultare davvero difficile. Secondo studi condotti da Emily Holmes, dell'Università di Oxford, i ricordi si fissano meno nella mente se, subito dopo l'evento che non si vuole ricordare, ci si impegna in attività cerebrali, ad esempio con un videogioco che richiede concentrazione (per esempio il famosissimo Tetris). Forse questa concentrazione sottrae energie al processo di cementificazione mnemonica dell'evento che non si vuole ricordare.

Un'azione altrettanto positiva sembra possa giuocarla l'ascolto di musica rilassante, probabilmente perché ricolloca la mente in un ambiente sereno, sottraendo emotività negativa all'evento che non si vorrebbe ricordare. I ricordi, infatti, si fissano anche in base all'intensità delle emozioni da cui sono accompagnati.

«Alcuni studi condotti in passato hanno mostrato che impegnarsi attivamente nel tentativo di dimenticare può anche produrre il risultato opposto — dice il professor Fabio Del Missier, del Dipartimento di

Scienze della Vita dell'Università di Trieste —. Seguendo questo ragionamento, per chi vuole dimenticare un evento sarebbe più opportuno cercare di focalizzarsi su un altro pensiero o ricordo ben definito, piuttosto che cercare di sopprimere un ricordo non voluto. Recentemente, alcuni ricercatori, tra i quali Michael Anderson del MRC Cognition and Brain Sciences Unit di Cambridge, nel Regno Unito, hanno avanzato l'ipotesi che le persone siano effettivamente in grado di mettere in atto processi di soppressione dei ricordi, possano insomma esercitare un certo grado di controllo sui ricordi non voluti. È un ambito sul quale si stanno svolgendo attualmente nuove ricerche, e in futuro si arriverà probabilmente a capire meglio anche l'altro aspetto della questione. Ossia, quali sono le conseguenze a lungo termine, oggi non del tutto conosciute, della soppressione dei ricordi con elevata valenza emotiva».

Una recente ricerca realizzata proprio da Michael Anderson, in associazione con Roland Benoit, utilizzando la Risonanza magnetica funzionale, e pubblicata sulla rivista *Neuron*, ha mostrato anche quali sono i meccanismi cerebrali che consentono di "dimenticare attivamente".

Un primo meccanismo è basato sulla disattivazione dell'ippocampo, sede dei ricordi stabilizzati o comunque snodo per il loro recupero. Disattivazione che può avvenire in maniera volontaria attraverso stimoli provenienti da un'area cerebrale chiamata *corteccia prefrontale dorso laterale destra*. In sostanza, è l'interruttore interno che utilizziamo quando tentiamo di "spegnere" un ricordo sgradevole.

A questo meccanismo può aggiungersi il tentativo di evitare gli stimoli associati a quel

ricordo. «Talvolta si cerca di evitare persone, cose, pensieri, — spiega ancora Del Missier — ma è una strategia da usare con cautela perché rischia di diventare limitante per l'individuo e per la sua vita. Probabilmente una strategia più idonea potrebbe essere quella, oggi sostenuta da alcuni ricercatori, di accettare ed elaborare i pensieri e i ricordi non voluti, senza avere la pretesa di sopprimerli».

L'altro meccanismo cerebrale studiato da Anderson e Benoit è quello della sostituzione volontaria di pensieri, alla quale più o meno tutti ricorrono senza rendersene sempre pienamente conto. Questa sostituzione è possibile perché la coscienza ha una capacità limitata e non può ospitare contemporaneamente due diversi ricordi. «Dato che questa sostituzione di pensieri richiede il recupero di un ricordo alternativo, essa prevede un'attivazione dell'ippocampo e non una sua disattivazione» dicono Anderson e Benoit. E concludono: «La comprensione di questi due distinti sistemi di controllo dei ricordi non voluti potrebbe aiutare a sviluppare trattamenti in grado di trattare quei problemi psichici associati a una deficitaria regolazione della memoria, come quella che si presenta dopo un trauma».

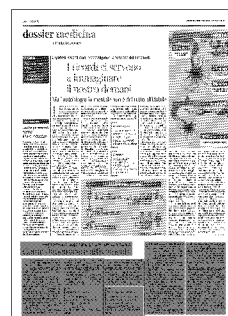
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il pensiero altrove

Se ci si impegna in attività cerebrali, si sottraggono energie al processo di «fissazione» dell'esperienza da cancellare

Un «bagno» di serenità

Un'azione positiva sembra possa giuocarla l'ascolto di musica rilassante, perché probabilmente si riduce l'emotività negativa



Per potenziare le capacità mnemoniche

Vuoi «immagazzinare» tutto e più velocemente? Allora gira gli occhi prima a destra e poi a sinistra

Chi non vorrebbe decidere liberamente che cosa ricordare e cosa dimenticare della propria vita? Sarebbe come costruire a tavolino la propria memoria, e quindi la propria identità. Ma non è facile. Certi eventi che si vorrebbero ricordare vengono dimenticati, altri che si vorrebbero dimenticare non si riesce proprio a cancellarli. La memoria può essere stimolata a ricordare, ad esempio tornando più volte sullo stesso ricordo. È più o meno quello che si fa quando si studia. Guardare passivamente una pagina anche per ore non aiuta molto a ritenere quello che c'è scritto, ed è meglio ripercorrere i punti essenziali per valutare quanto si è appreso; ancora più utile è tornare a distanza di tempo sulle stesse pagine, per "lucidare" quanto si è imparato in precedenza. E questo vale anche per i ricordi della propria vita. Si sa poi che un ruolo positivo sulle performance della memoria è giocato dall'attività fisica. Studi sperimentali hanno dimostrato che una semplice passeggiata di dieci minuti, e meglio ancora una corsetta, può migliorare la capacità di ricordare una sequenza di nomi, probabilmente perché l'organismo viene stimolato verso una condizione di allerta. Una curiosa indicazione viene da due ricercatori della Manchester Metropolitan University, Andrew Parker e Neil Dagnall. Secondo questi studiosi, in base ai risultati di una loro ricerca, sarebbe opportuno guardare alternativamente più volte verso destra e verso sinistra dopo aver studiato una lista di parole. Questo movimento faciliterebbe, almeno nei destrimani, la connessione tra i due emisferi cerebrali, facilitando la trasmissione e la diffusione delle parole studiate. Mancini e ambidestri non si gioverebbero invece di tale tecnica, dal momento che per loro è già naturalmente attivo un sistema di scambio di informazioni tra i due

emisferi. Per chi vuole avere la certezza totale di poter fissare indefinitamente un ricordo della propria vita esiste comunque un sistema infallibile ben conosciuto da tutti, cioè archiviare il ricordo non nel proprio cervello, ma fuori di esso, su una memoria informatica. Molti software sembrano creati apposta per sostituirsi alla memoria autobiografica, così come le agende informatizzate dei cellulari hanno annullato la memoria umana dei numeri telefonici. Applicazioni come *Memory-life*, o *Evernote* consentono di fissare un ricordo in uno specifico sito internet, sotto forma di testo, e-mail, foto, sito Internet, registrazione audio o video. Poi il ricordo può essere taggato con alcune parole chiave e recuperato, al momento del bisogno, attraverso un procedimento non diverso da quello della memoria naturale.

L'applicazione *Hello* consente di fare la stessa cosa con le persone che si incontrano e che possono essere catalogate, fotografate e corredate di una serie di informazioni personali. Diventa, così, facile fare bella figura quando le si rincontrerà la volta successiva e le si potrà stupire con una gran quantità di particolari che le riguardano. E magari, anche se oggi sembra fantascienza, un giorno si riuscirà a trovare un modo per accedere a questi siti, ma anche a tutto lo scibile della rete, direttamente dal proprio cervello, così da saltare la mediazione della tastiera.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Trasmissioni facilitate

Questo movimento oculare agevolerebbe, almeno nei destrimani, la connessione tra i due emisferi del cervello

