



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**Dipartimento di PSICOLOGIA
DELLO SVILUPPO E DELLA
SOCIALIZZAZIONE**

**Corso di laurea in SCIENZE E
TECNICHE PSICOLOGICHE**

Tesi di laurea Triennale

**LA MEMORIA EPISODICA
ED I MECCANISMI DI DIFESA:**

**dalla prima topica Freudiana
all'approccio neuroscientifico.
La mente ci tutela?**

**EPISODIC MEMORY
AND COPING MECHANISMS:
from Freud's first topical to
the neuroscientific approach.
Does our mind ensure us?**

Relatrice/Relatore
Prof.ssa/Prof. Giovanni Galfano

Laureanda:
Giuriato
Arianna
Matricola:
1194701

Anno Accademico 2021-2022

INTRODUZIONE	5
Capitolo 1.LA MEMORIA EPISODICA E LA PRATICA: GLI EFFETTI	6
1.1. RIF e paradigma della pratica di recupero	6-7
1.2. Estensione del RIF ad ambiti di memoria non episodica	7
1.3. Teorie inibitorie e dell'interferenza	7-9
1.4. RIF e correlati neurali: metodi di indagine	9-11
1.5. Ambiti di competenza psicologica e relative attinenze col RIF	11-13
Capitolo 2.LA RIMOZIONE: EXCURSUS STORICO DELLA CONCETTUALIZZAZIONE E LA TEORIA UNIFICATA	13
2.1. Herbert e Freud: definizioni, analogie ed evoluzione del concetto	13-15
2.1.1. Diatriba conscio- inconscio in ambito psichiatrico e della psicologia clinica	16
2.2. L'intervento delle neuroscienze	16-17
2.2.1. Differenziazione tra rimozione "in senso stretto" e "generale": i pazienti di Freud	17
2.3. La teoria unificata della repressione	17
2.3.1. Necessità emotive e l'implicazione della difesa	18
2.4. L'importanza del tempo nelle dinamiche e le discrepanze degli stimoli nella reazione di rimozione	19-20
2.5. Inibizione strutturata	20-23
2.6. Distorsione causata da ricostruzione	23-24
2.7. L'assenza della repressione: cosa accade quando devo "non pensare"?	24
2.8. I livelli di memoria e le potenzialità dei pazienti amnesici	24-25
2.9. La reminiscenza	25
2.9.1. Il punto d'incontro tra Bartlett e Freud	25-26
2.10. La regressione e le ricerche inerenti alla distorsione del ricordo	26-27
2.10.1. La concezione della realtà per l'essere umano	27
Capitolo 3.LE SFUMATURE DELL'OBLIO:IL PERCORSO PER LA COSTRUZIONE DELLA DIMENTICANZA NELLA VITA QUOTIDIANA	27
3.1. Il "fallimento cognitivo fondamentale"	27-28

3.1.1. Il decadimento dell'informazione	28
3.2. Il Paradigma TNT e l'importanza del dimenticare	28-29
3.2.1. L'influenza delle dimenticanza nello stato emotivo: il caso di Jill Price e la predisposizione ai disturbi d'incapacità di controllo	29-30
3.3. L'inscindibilità del perdono e dell'oblio	30
3.4. La concezione di sé ed il ruolo giocato dalla dimenticanza nella costruzione dell'identità	30-31
3.5. Accenni di neurobiologia: il decadimento della memoria nel tempo	31
3.6. Gli studi sulla riconsolidazione ed il recupero indotto	31-32
3.7. Il beneficio dell'oblio ed i conseguenti studi: quali dinamiche intercorrono tra i ricordi e la rimozione?	32
3.8. L'ascendente del passato e la volontà di esplorazione: dal flusso emotivo allo stato di nostalgia	32-33
3.9. L'avvento di Internet: come l'impossibilità di cancellare le proprie tracce ha influito sulla società?	33-34
CONCLUSIONE	34

INTRODUZIONE

La memoria nel corso del tempo è risultata un elemento tanto misterioso quanto affascinante.

Insinuatasi negli ambiti più disparati, è possibile coglierne l'essenza nella filosofia, partendo dalle origini con Platone ed Aristotele fino al più contemporaneo e nichilista Nietzsche, passando poi per la letteratura da Seneca fino ad Italo Svevo e James Joyce, toccando anche le tele di Salvador Dalì e René Magritte.

Le definizioni fornite sono disparate, molto spesso "semplici" interpretazioni personali di chi ha desiderato esprimersi con o per essa, ed altrettanto spesso – almeno una volta nella vita- ogni individuo ha formulato una domanda che aiuterà a delineare questo scritto: cos'è la memoria?

Non è semplice fornire una risposta, soprattutto considerando l'ampia rosa di variabili che possono influire nel suddetto processo cognitivo- per fare un esempio, i meccanismi di difesa.

Fu Sigmund Freud, padre della psicoanalisi, ad introdurre questo concetto al fine di spiegare la prima topica- in particolar modo l'inconscio – definendoli come degli automatismi applicati con l'obiettivo di proteggerci.

Un'ulteriore colonna portante nei seguenti paragrafi sarà rappresentata proprio da questi meccanismi inconsci, analizzando il modo in cui essi condizionano il lavoro della memoria- in questo caso specifico, la memoria episodica.

Ci si concentrerà sui fatti, sull'abilità di riportare a galla avvenimenti (soprattutto se correlati ad un evento traumatico) e sul potenziale che la nostra psiche ha di sabotare il ricordo.

Attraverso un excursus storico verranno ripercorse le più famose teorie, incorporandole a veri e propri esperimenti condotti in laboratorio fino ai più recenti studi neuroscientifici, che tenteranno di fornire una spiegazione – forse- più tangibile a tutto ciò che ancora oggi rischia di apparire sfocato e di difficile comprensione.

1. LA MEMORIA EPISODICA E LA PRATICA: GLI EFFETTI

1.1: RIF e paradigma della pratica di recupero.

Come riportato nella trattazione eseguita da Stramaccia, Braga, Fardo, Penolazzi e Galfano (*Retrieval-Induced Forgetting: Gli effetti negativi della pratica sulla memoria episodica, 2015*) il ricordo di uno specifico evento o di una determinata informazione può essere ostacolato da tracce mnestiche ad essi associate, irrilevanti rispetto alle esigenze richieste dal contesto o dall'attività che si sta svolgendo.

Può accadere, in seguito, che queste tracce mnestiche irrilevanti vengano recuperate con uno sforzo maggiore: il *Retrieval- Induced Forgetting* (RIF, **oblio indotto dal recupero**) è una forma di oblio incidentale, che consiste nella momentanea inaccessibilità di materiale correlato alle informazioni recuperate in precedenza.

Il termine RIF fu coniato da Anderson e collaboratori (1994), i quali idearono un paradigma sperimentale per analizzare il fenomeno in questione: tale procedura, nota come *paradigma della pratica del recupero* (**retrieval practice**), prevede che i partecipanti siano sottoposti a tre fasi sperimentali.

La prima fase (*di studio*) consiste nella memorizzazione di coppie di stimoli verbali, composte da una prima parola che denota una categoria e dalla seconda che rappresenta un esemplare appartenente alla stessa.

La seconda fase (*di pratica del recupero*) attua la pratica ripetuta, attraverso un compito di recupero mnestico, di un sottoinsieme di esemplari appartenenti ad un ulteriore sottoinsieme di categorie: la tipologia di questo compito è variabile, ma nella versione classica (1994) si tratta di una rievocazione guidata.

Questa fase permette di categorizzare gli esemplari in tre tipologie: elementi sottoposti a pratica (*Rp+*), esemplari non sottoposti a pratica (*Rp-*) ed esemplari non praticati di categorie non praticate (*Nrp*).

Dopo un determinato intervallo di tempo, nella maggior parte dei casi occupato da un compito distraente, inizia la terza fase (*di test*) nella quale i partecipanti tentano di rievocare tutti gli esemplari studiati inizialmente: la percentuale di essi che viene correttamente rievocata è maggiore per gli *Rp+* rispetto agli *Nrp*, che fungono in questo caso da baseline. Tale effetto, definito *facilitazione indotta dal recupero* (**retrieval-induced enhancement, RIE**) illustra le conseguenze benefiche della pratica sulla capacità di ricordo.

Solitamente la prestazione di memoria è più soddisfacente per gli esemplari *Nrp* rispetto agli *Rp-*, e ciò avviene a causa dell'associazione degli ultimi con gli *Rp+*. Questo pattern viene

considerato come un' evidenza di RIF.

Il suddetto è stato osservato utilizzando perlopiù coppie di stimoli verbali e, sebbene non sia stato studiato solo con categorie tassonomiche, nella maggior parte dei casi gli stimoli utilizzati riguardavano associazioni semantiche preesistenti allo studio.

Lo scritto, inoltre, riporta la valutazione di Anderson e Bell (2001) i quali hanno esaminato il RIF avvalendosi di preposizioni costruite in modo che la relazione tra il soggetto ed il complemento rimanesse costante, capace di introdurre esemplari di una categoria funzionale creata ad hoc.

Ciranni e Shimmaura (1999) hanno esplorato per primi le relazioni di natura maggiormente episodica, utilizzando materiale visuo-spaziale; a riprova della sua ubiquità, il RIF è stato studiato mediante il paradigma della pratica del recupero sfruttando una notevole varietà di stimoli: sequenze motorie, azioni di senso compiuto, eventi autobiografici, tratti di personalità, azioni compiute da altri, caratteristiche positive o negative, parti di testo, attività quotidiane e imagery mentale.

Circa la fase di test, il RIF è stato osservato impiegando diversi compiti- dalla rievocazione guidata e/o libera, al riconoscimento, alla denominazione di figure fino all'associazione libera.

1.2: Estensione del RIF ad ambiti di memoria non episodica.

I lavori finora presi in considerazione riguardano prevalentemente il recupero episodico, ma per sostenere che il RIF sia un fenomeno generale del sistema mnestico occorre dimostrare la fattibilità della sua estensione agli altri ambiti di memoria.

Stramaccia et al. a tal proposito, hanno riportato l'impegno di Johnson e Anderson, che testarono l'ipotesi che l'oblio potesse riguardare anche rappresentazioni semantiche (oltre che episodiche): per perseguire a tale obiettivo utilizzarono una variante del paradigma della pratica del recupero; la fase di studio, che era necessaria per la versione originale, venne abolita e gli Autori indagarono se il recupero di uno dei significati di un omografo fosse in grado di sopprimere quello alternativo.

Il compito nella fase finale era mirato a sondare l'accessibilità dei concetti che potenzialmente interferivano con esso e che, conseguentemente, potevano essere andati incontro a RIF.

Nel complesso, gli studi finora analizzati corroborano che il RIF è un fenomeno mnestico pervasivo, riscontrabile con diverse classi di stimoli sia nei recuperi episodici sia in ambiti sperimentali riconducibile ai recuperi semantici.

1.3: Teorie inibitorie e dell'interferenza.

Le principali teorie avanzate per la spiegazione del RIF sono quelle inibitorie e dell'interferenza- le ultime si basano su modelli più generici, che hanno individuato nell'interferenza il principale responsabile dell'oblio in vari contesti.

Esse sostengono che la pratica degli esemplari $Rp+$ consolidi le rappresentazioni mnestiche, e ciò avrebbe come effetto collaterale il blocco associativo o l'indebolimento dell'accesso agli esemplari $Rp-$, che comporterebbe uno svantaggio nel recupero dei suddetti stimoli rispetto agli esemplari Nrp .

Il RIF, secondo tali teorie, non sarebbe il prodotto di un meccanismo a sé stante, ma piuttosto una conseguenza indiretta della facilitazione (RIE).

Le teorie inibitorie concepiscono l'oblio come un processo attivo: nel dettaglio, quando si tenta di recuperare un'informazione dalla memoria, altre tracce mnestiche ad essa correlate interferiscono con la sua ripresa. Questa concorrenza determinerebbe la necessità di reclutare meccanismi inibitori al fine di reprimere le rappresentazioni mnestiche che intervengono con gli $Rp+$ (nel paradigma del recupero ciò avverrebbe durante la fase di pratica).

I due tipi di teorie formulano previsioni antitetiche circa gli effetti di alcune manipolazioni sperimentali ed i risultati comportamentali: in primis, le teorie dell'interferenza (si veda quella del blocco associativo) sostengono che il RIF dovrebbe avere luogo unicamente con l'utilizzo dello stesso suggerimento (nella fase di test) utilizzato nella fase di pratica- se vi fosse un cambio di suggerimento, verrebbe meno il vantaggio istituito mediante la pratica.

Al contrario, le teorie inibitorie sostengono che il RIF derivi dall'inibizione della traccia mnestica degli esemplari $Rp-$ e prevedono quindi che emerga a prescindere che il suggerimento utilizzato sia il medesimo- sia nella fase di test che di pratica.

Anderson e Spellman, a tal proposito, modificarono la fase di test in un paradigma della pratica del recupero: apportando tale rettifica la procedura prese il nome di *rievocazione guidata da suggerimenti indipendenti*, e si ebbe la possibilità di testare in modo diretto l'attivazione delle tracce mnestiche piuttosto che i legami associativi tra un suggerimento e l'esemplare, generando risultati congruenti con le previsioni delle teorie inibitorie.

Ricerche più recenti sono state in grado di dimostrare come le ipotesi alternative, suggerite per esporre i dati senza riferirsi al costrutto di inibizione, siano empiricamente implausibili- tuttavia diversi studi, sia comportamentali che di neuroimmagine, hanno mostrato il modo in cui i fenomeni di facilitazione ed oblio abbiano la possibilità di essere dissociati, confermando la mancanza di una correlazione tra la quantità di RIE e RIF.

In aggiunta si può citare anche la teoria che esclude l'intervento di processi inibitori al fine di

spiegare il RIF, riferendosi al concetto di interferenza dell'output (*output interference*): questa tipologia di "disturbo" si osserva quando la prestazione ad un test di recupero mnestico peggiora in funzione della posizione occupata dall'elemento da ricordare- ciò può accadere anche in un paradigma della pratica del recupero, nel caso in cui nella fase di test venga adoperato un compito di rievocazione guidata con la sola categoria (e quindi senza le prime lettere che avrebbero funto da riferimento).

Il concetto di interferenza dell'output è, tuttavia, manchevole al fine di spiegare il RIF dal momento che il fenomeno in questione si osserva anche quando (durante la fase di test) sono utilizzati compiti diversi.

Le evidenze sperimentali esaminate propendono per le teorie inibitorie del RIF e poiché queste riconoscono nei meccanismi inibitori i principali responsabili (e nelle funzioni esecutive il nucleo di tali meccanismi), diversi Autori hanno approfondito il rapporto tra controllo esecutivo e RIF.

Aslan e Bäuml (2011) hanno rilevato una correlazione notevole e positiva tra la capacità individuale di memoria di lavoro e RIF: la prima era valutata con un compito di *Operation Span*, eseguito dopo un esperimento che utilizzava un paradigma della pratica del recupero- i risultati hanno rivelato che la capacità di memoria non era, in realtà, connessa con il RIE ma la presenza di essa confermava negli individui una maggiore quantità di RIF.

Evidenze convergenti arrivano di recente grazie allo studio di Romàn e collaboratori (2009), che ha mostrato una diminuzione del RIF quando i partecipanti eseguivano un compito aggiuntivo nella fase di pratica (doppio compito) il quale comportava, di conseguenza, un sovraccarico per la memoria di lavoro.

Altri autori, invece, si sono interessati al RIF in popolazioni caratterizzate da capacità di controllo esecutivo di tipo inibitorio molto ridotte: gli studi in questo ambito sembrano contrastare le ipotesi delle teorie inibitorie (avendo riscontrato normali livelli di RIF in alcune categorie, come i bambini o i malati di Alzheimer).

Nonostante ciò, secondo il parere di Aslan e Bäuml, la presenza di RIF potrebbe semplicemente dipendere dal fatto che i paradigmi sperimentali impiegati non potevano garantire l'esclusione di determinati fattori- come il blocco associativo e l'interferenza dell'output.

Nel complesso risultano esservi numerose evidenze discordi, che avvertono come l'oblio indotto dal recupero sia effettivamente prodotto da processi esecutivi di tipo inibitorio- benchè alcune previsioni della teoria inibitoria siano, tuttora, fonte di un acceso dibattito.

1.4:RIF e correlati neurali: metodi di indagine.

Nello scritto preso in considerazione, vengono citati anche i correlati neurali degli effetti (positivi e negativi) della pratica del recupero sono stati recentemente indagati utilizzando indici elettrofisiologici (*EEG e potenziali evento relati, ERP*) ed emodinamici (*segnale blood-oxygen-level dependent, BOLD, misurato tramite functional magnetic-resonance imaging, fMRI*).

Nel primo tipo di studi la misurazione dell'attività corticale avviene ad un' elevatissima risoluzione temporale (ordine dei millisecondi), mentre nel secondo tipo in un' altissima risoluzione spaziale (ordine di pochi millimetri): tali tecniche hanno reso possibile l'indagine del decorso temporale e la localizzazione delle strutture cerebrali coinvolte nel paradigma della pratica del recupero.

Johansson e collaboratori (2007) hanno mostrato, circa i correlati neurali associati alla fase di pratica), uno scarto di ampiezza (sostenuto nel tempo) nell'attività elettrica associata alla pratica attiva- questo rispetto alla pratica passiva.

Tale differenza risultava predittiva circa la quantità di RIF osservata nella fase successiva (test): gli Autori, perciò, hanno proposto che questo pattern rinviasse un carico diverso delle funzioni esecutive nelle due condizioni di pratica.

Kuhl e collaboratori (2007) hanno fatto affidamento su di un paradigma che prevedeva diverse ripetizioni di ciascun esemplare durante la fase di pratica, riscontrando un decremento del segnale *BOLD* nelle regioni prefrontali laterali e nella corteccia cingolata anteriore all'aumentare del numero di ripetizioni: questo dato risulta essere un'evidenza del fatto che l'attività in queste aree corticali riflette il coinvolgimento di meccanismi di controllo esecutivo, i quali si renderebbero meno necessari all'aumentare delle ripetizioni.

Wimber, in seguito a questi risultati, insieme ai suoi collaboratori ha dimostrato come l'attivazione di aree (comprese le corteccie prefrontali mediali e laterali) sia correlata negativamente con il RIF- questo solo in situazioni di pratica attiva.

Hanslmayr e collaboratori hanno esaminato l'andamento del ritmo theta osservano che, se paragonata ad una pratica non competitiva, quella attiva era caratterizzata da un incremento maggiore di tale ritmo oscillatorio- predittivo del RIF ma non del RIE.

Circa i correlati neurali misurati durante la fase di test, Wimber e collaboratori hanno condotto uno studio fMRI mediante il quale hanno dimostrato che il recupero degli Rp- è associato ad una maggiore attivazione della corteccia prefrontale ventrolaterale anteriore: quest'area è tanto più coinvolta quanto più difficile è l'accesso alle rappresentazioni mnestiche.

Spitzer e collaboratori invece hanno studiato i correlati elettrofisiologici del riconoscimento dei

differenti esemplari in un paradigma della pratica del recupero: dai risultati è emerso che gli Rp- (rispetto agli Nrp) erano associati ad ampiezze ridotte della componente P2 frontale, mentre gli Rp+ erano riconosciuti in maniera maggiore in paragone agli Nrp. Le bande EEG gamma e theta evocate in fase di test risultavano ridotte per gli esemplari Rp-.

Galfano e collaboratori hanno condotto uno studio focalizzato a comprendere le modulazioni ERP associate al RIF nell'ambito dei fatti aritmetici: i partecipanti era chiesto di svolgere un compito di verifica delle moltiplicazioni dopo una fase di pratica, che poteva essere attiva o passiva. Solo per il gruppo correlato alla pratica attiva il RIF era associato ad una ridotta N100, mentre per entrambi i tipi di pratica è venuta a galla la modulazione della componente P350. Entrambi gli studi dimostrano una parziale dissociazione -a livello corticale- dei processi sottostanti agli effetti negativi e positivi della pratica: ciò supporta le teorie inibitorie, le quali prevedono che gli effetti negativi siano causati dall'inibizione mentre quelli positivi legati al rafforzamento del legame associativo tra Rp+ ed i suggerimenti ad essi affiliati.

1.5: Ambiti di competenza psicologica e relative attinenze col RIF.

Rispetto ai punti di vista citati in precedenza, queste teorie tracciano un quadro che sembra essere più favorevole a differenza delle previsioni tipiche delle teorie inibitorie: tali studi hanno mostrato una dissociazione a livello neurale tra RIF e RIE, suggerendo che i due fenomeni siano il risultato -con ogni probabilità – di meccanismi funzionali diversi.

A corroborare tale affermazione è possibile citare due studi recenti, applicati con tecniche che si discostano da quelle tradizionali elencate fin'ora: Wimber et al. hanno condotto uno studio genetico, confermando che una variazione nei geni responsabili della regolazione della dopamina nei neuroni della corteccia prefrontale è capace di predire la quantità di RIF a livello comportamentale ed il grado di attivazione della corteccia prefrontale anteriore destra.

Penolazzi, Stramaccia, Braga, Mondini e Galfano – invece – hanno condotto uno studio sfruttando la *tDCS (transcranial Direct Current Stimulation)*, ovvero una tecnica di neuromodulazione non invasiva, hanno perturbato l'attività della corteccia prefrontale dorsolaterale destra durante la fase di pratica in un paradigma- osservando un riscontro comportamentale che interessava il RIF ma non il RIE.

Dal momento che la tDCS veniva somministrata durante la fase in cui, sulla base delle teorie inibitorie, i meccanismi di inibizione erano attivati per ridurre la competizione attuata dagli Rp-, gli Autori sono stati capaci di dimostrare che la relazione tra inibizione ed oblio non è aleatoria.

Le conoscenze recenti circa il RIF non sono un ausilio solo per la comprensione dei processi sottostanti all'oblio e al potenziale legame con i meccanismi inibitori, ma anche per i diversi ambiti di competenza psicologica- sia teorici che applicativi.

A tal proposito, è possibile stilare un elenco esemplificativo:

Pensiero Creativo → lavori attuali hanno individuato una relazione tra RIF e la capacità di generare nuove idee. Storm ed Angello, per esempio, hanno misurato la correlazione tra RIF e prestazione al *Remote Associate Test (RAT)*- il quale viene considerato uno strumento di valutazione per il pensiero creativo.

Esso si propone come metodo valutativo dell'abilità del soggetto di oltrepassare la fissità cognitiva (fenomeno per cui le idee inappropriate riducono la capacità di formularne di nuove e maggiormente funzionali).

Lo studio ha documentato una correlazione positiva tra quantità di RIF e prestazione al RAT, ma solo in condizioni di elevata fissità cognitiva.

L'ipotesi che ne è conseguentemente derivata è che l'inibizione faciliti la prestazione solamente quando i potenziali benefici sono maggiori rispetto ai rischi di inibire anche una probabile soluzione.

Psicologia Della Testimonianza → basandosi sulle categorie del RIF è stato ipotizzato che informazioni critiche per la risoluzione di un caso giuridico abbiano la possibilità di essere lese in seguito al recupero di altre.

Il RIF ha modo di verificarsi anche nel contesto di una testimonianza oculare: dopo aver preso visione di un video, i partecipanti erano sottoposti ad uno dei due compiti di pratica del recupero. Nel test finale, somministrato una settimana dopo, veniva chiesto loro di rievocare le azioni viste nel filmato: i risultati fanno emergere che, rispetto al gruppo di controllo non partecipante alla fase di pratica, le azioni "poco tipiche" erano nettamente più soggette a RIF. Lo scorrere del tempo comporta che un ricordo tenda progressivamente ad amalgamarsi con la sequenza "tipica" degli avvenimenti che lo compongono, compromettendo quindi la fedeltà integrale della testimonianza.

Apprendimento Scolastico → alcuni studi dimostrano che il RIF può essere modulato dal grado di integrazione del materiale- stimolo utilizzato, ovvero quando i partecipanti sono capaci di organizzarlo in un insieme coerente e strutturato. Nello specifico, tanto più il materiale è integrato tanto minore sarà il RIF.

Costruzione Sociale Dei Ricordi → la condivisione delle proprie esperienze è uno dei modi che ci aiuta a formare e trasformare la memoria, che sia essa individuale o collettiva. Un aspetto nevralgico di tale processo è la selettività con cui le esperienze personali vengono condivise: tale meccanismo può indurre – sia nel narratore che in un eventuale ascoltatore – un oblio per quanto riguarda gli aspetti di esse che non vengono riportati.

Caratteristiche individuali → recentemente vi è stata l'esplorazione dell'interazione tra fattori individuali e gli effetti negativi della pratica sulla memoria.

Il RIF può essere modulato mediante la manipolazione dello stato motivazionale e la disponibilità di risorse cognitive dei partecipanti.

Riassumendo, sono stati presentati molteplici studi circa gli effetti negativi della pratica- che si manifestano mediante il fenomeno del RIF.

Questo sembra essere resistente e pervasivo nel coinvolgere un'ampia gamma di ambiti e la maggior parte dei risultati ottenuti (manipolando gli stimoli, la pratica, il test ed i suggerimenti) si dimostra a favore per quanto riguarda una spiegazione di natura inibitoria.

I processi inibitori, infatti, parrebbero rendere più agevole la selezione delle memorie praticate che si ha intenzione di rievocare, indebolendo di conseguenza le tracce mnestiche ad esse associate.

In conclusione, il RIF rispecchia un meccanismo di tipo adattivo che consente ai sistemi di memoria di funzionare in modo efficiente.

2.LA RIMOZIONE: EXCURSUS STORICO DELLA CONCETTUALIZZAZIONE E LA TEORIA UNIFICATA.

2.1:Herbart e Freud: definizioni, analogie ed evoluzioni del concetto.

La rimozione è diventata un fatto empirico che, simultaneamente, risulta essere sia evidente che incerta.

Matthew Hugh Erdelyi nell'articolo riportato da **Behavioral and Brain Sciences** (*The unified theory of repression*, 2006) ha analizzato la sua natura duplice, tracciando una linea immaginaria volta ad unire tutti i punti, andando a sfiorare personalità del calibro di Freud ed Herbart.

Tradizioni frammentate, di tipo clinico e laboratoriale, e terminologie tutt'ora discusse sono

andate a costituire una Babele di fraintendimenti- nella quale vengono imposte false distinzioni (ad esempio tra *repressione* e *soppressione*).

Il concetto di rimozione (o repressione) fu introdotto dal sopracitato Herbart, al fine di designare l'inibizione delle idee da parte di altre nel loro sforzo per giungere alla coscienza.

La repressione è stata un puzzle per la psicologia scientifica: non è chiaro a molti, ancora oggi, se essa debba essere intesa come un avvenimento ovvio della vita mentale o un totale (e anche rischioso) mito.

La concezione classica di tale concetto, a partire da Herbart fino a Freud, è coerente con la moderna ricerca di laboratorio: la confusione prende vita da una distorsione semantica, introdotta quasi ironicamente da Anna Freud- insistette che la repressione necessitasse di essere un processo inconscio, e che la sua controparte conscia fosse la soppressione.

Sigmund Freud, in realtà, utilizzò i termini (repressione e soppressione) come sinonimi interscambiabili, sostenendo l'unità della vita mentale attraverso un continuum conscio – inconscio: ne deriva che la repressione potesse essere sia consapevole che non.

La repressione, concepita come un ordine di successioni che riducono lo stato di coscienza, è divisa in due sottoclassi: processi inibitori e processi elaborativi.

La repressione inibitoria (definita anche “semplice”) coinvolge il “non – pensiero” di determinati materiali e porta alla perdita dell'accessibilità alla memoria.

Alcune informazioni mnestiche, tuttavia, potrebbero esprimersi indirettamente ed essere parzialmente riacquisite con un compito di recupero successivo.

La repressione elaborativa distorce la memoria originale attraverso una varietà di trasformazioni ed aggiunte ingannevoli.

Nonostante sia convenzionalmente attribuito a Freud, il concetto di repressione fu introdotto nella psicologia oltre mezzo secolo prima dell'avvento della psicoanalisi da uno dei fondatori della psicologia scientifica, Johann Herbart, con l'intento di designare l'inibizione delle idee da parte di altre idee.

La repressione definita da Herbart non era di tipo difensivo, ed è fondamentale distinguere il meccanismo dalla difesa: il meccanismo è il processo di base mentre la difesa è la modalità con la quale il meccanismo interviene- vi possono essere numerose modalità d'operazione oltre a questa.

Come citato da Erdelyi, Herbart riteneva che la repressione fosse una conseguenza necessaria della capacità limitata della coscienza: le idee inibite non cessano di esistere, ma si tramutano in uno “stato di tendenza”- termine filosofico utilizzato all'epoca per ciò che noi oggi conosciamo con il nome di “inconscio”- ponendosi poco prima della “soglia di coscienza”.

Le idee represses hanno la possibilità, tramite un cambio di circostanza o ricombinazione, di deporre quelle attualmente “in coscienza” e reprimerle a loro volta.

Freud, influenzato da Herbart, mantenne -almeno indirettamente- il concetto che le idee non smettono di presenziare; ancora prima della formulazione della psicoanalisi, intanto che armeggiava con l'ipnosi e la catarsi, Freud aveva già esposto la nozione di “repressione difensiva” seguendo le orme del modello dinamico di coscienza proposto da Herbart.

Freud sostenne il presupposto filosofico in carica all'epoca, secondo il quale la mente era contigua alla coscienza- come sappiamo, quest'ultima divenne per Freud una “punta” dell'iceberg psicologico così come lo è al giorno d'oggi per la psicologia scientifica.

I sottosistemi psicologici, non del tutto accessibili alla coscienza, erano in conflitto l'uno con l'altro e tentavano di inibire le operazioni e la raggiungibilità altrui.

Alcuni anni prima de *L'Interpretazione Dei Sogni* (1899), Freud pubblicò in due parti il caso di una paziente che aveva riscontrato problemi nell'allattamento: egli abbozzò una formulazione dinamica di tale dilemma, nel quale la donna realizzava di essere in un conflitto pur non avendo consapevolezza di esso- ella desiderava e contemporaneamente non desiderava allattare il suo bambino.

Dal momento che consapevolezza della sua riluttanza sarebbe stata dolorosa per lei, inibì tale idea e si dissociò dal relativo stato di coscienza. L'antitesi di questa visione non dà modo di essere abolita, ma piuttosto si “stabilisce come una resistenza nel mentre che la paziente è conscia di avere una forza di volontà tanto risoluta quanto impotente”.

I termini *dissociato* ed *inibito* furono presto raggiunti da *repressione* e *soppressione* nel lavoro di Freud e Breuer (*Comunicazione Preliminare*, 1893) che diventò la prima sezione del classico *Studi sull'Isteria* (1895).

Circa venti anni più tardi, nell'articolo *Repressione*, Freud fornì un'inequivocabile definizione di repressione: “l'essenza di essa si trova nella funzione del rifiuto e del mantenimento di qualcosa al di fuori della coscienza”.

Non vi è alcuna menzione, né nella formulazione del 1895 né nella definizione del 1915, che la repressione sia un processo inconscio, tuttavia testi introduttivi alla psicologia e alla psicoanalisi concepiscono come assiomatico il fatto che le difese (inclusa la repressione) sono processi inconsci.

L'interpretazione della rimozione come processo necessariamente inconscio e la sua distinzione dalla soppressione, costituiscono un imponente *effetto Bartlett*- una distorsione mnemonica ricostruttiva che opera nel campo.

Come già sostenuto dallo scritto, Freud utilizzò i termini repressione e soppressione come equivalenti: fu Anna Freud, tentando di riordinare il lavoro -spesso- caotico del padre, ad

introdurre nella sua opera *L'Io Ed I Meccanismi Di Difesa* (1961) il dettame che la repressione era inconscia e la soppressione la controparte conscia.

Questo fu, tuttavia, un passo indietro dal momento che suo padre si dedicò al taglio del nodo Gordiano, persistendo nel concetto di continuità della vita mentale.

I processi mentali complessi possono essere consci oppure inconsci, a detta di Freud padre: non diventano qualcosa di diverso solo perché “attraversano” un’ipotetica soglia della coscienza.

I pazienti dei quali discute ne *Studi Sull'Isteria* spesso -deliberatamente- eliminano ricordi o pensieri dalla coscienza, infatti Freud iniziò ad usare l’espressione “rifiuto consapevole”.

Nell’articolo sopracitato (*Rimozione*), sente il bisogno di avvisare il lettore dall’assumere che la repressione sia sempre un’iniziativa conscia: “è un errore enfatizzare solamente la repulsione che opera dall’inconscio verso ciò che deve essere represso.”

2.1.1: Diatriba conscio-inconscio in ambito psichiatrico e della psicologia clinica.

In ambito psichiatrico e della psicologia clinica, negli ultimi due decenni la diatriba conscio – inconscio nella repressione e nella difesa ha messo in atto tendenze contraddittorie.

Nel DSM-III-R (1987) la difesa, concepita da Freud come un processo intenzionale, viene considerata “relativamente involontaria” mentre la repressione è definita come un “meccanismo nel quale la persona è incapace di ricordare o di essere cognitivamente consapevole dei desideri intrusivi, sentimenti, pensieri o esperienze”.

Il DSM-IV-TR (2000) fa significativamente marcia indietro: il meccanismo di difesa e lo stile di adattamento sono considerati equivalenti ed i meccanismi di difesa sono descritti come processi nei quali “gli individui sono spesso inconsapevoli” nonostante sia suggerito – in modo piuttosto contraddittorio- che il meccanismo di difesa (o stile di adattamento) sia un processo psicologico automatico”.

In un senso strettamente psicofisico, la subliminalità risulta problematica dal momento che potrebbero non esserci delle vere e proprie barriere, perciò la distinzione conscio – inconscio potrebbe non essere categorica ma antitetica, rappresentando i poli opposti di un continuum- come la distinzione adulto/bambino, giorno/notte.

Freud stesso, nei suoi scritti successivi, iniziò a percepire il problema: una revisione dei suoi diagrammi del 1923 e del 1933. suggerì che non vi era alcuna barriera o soglia a separare la coscienza dall’incoscienza ma piuttosto un’area “annebbiata” nella quale le due si fondevano. Esiti di laboratorio mostrano che i ricordi consapevoli aumentano e calano nel corso del tempo. Negli ultimi anni, l’idea della repressione come inibizione o soppressione di determinati contesti mentali è notevolmente avanzata verso la convenzionalità della psicologia.

2.2.:L'intervento delle neuroscienze.

Erdelyi espone anche l'influenza delle neuroscienze, che ha spinto i modelli computerizzati ad una concettualizzazione più realistica a livello biologico, indirizzando ad un apprezzamento dell'evoluzione del cervello- questo risulta essere malleabile da regioni di "ordine più alto".

Michael Billig suggerì che il normale sviluppo del linguaggio coinvolgesse la padronanza e l'automatizzazione delle capacità sia per l'espressione che per la repressione delle idee.

La psicologia evoluzionistica ha indicato l'importanza della repressione – e dell'autoinganno- per numerosi obiettivi adattivi, incluso l'inganno altrui.

Ricerche neuroscientifiche recenti, eseguite da Anderson e colleghi, identificano un circuito neurologico coinvolto nell'inibizione intenzionale e la conseguente dimenticanza: l'attivazione dell'area corticale prefrontale (associata con l'esecuzione delle funzioni di controllo) inibisce l'attività dell'ippocampo, diminuendo di fatto l'accessibilità alla memoria.

2.2.1:Differenziazione tra rimozione "in senso stretto" e "generale": i pazienti di Freud.

Il compito rimanente in questa panoramica è uno: la differenziazione tra la repressione Freudiana in senso stretto e la repressione in senso generico.

Freud, nei suoi primi scritti, concepiva la repressione come la semplice inibizione -o esclusione dalla coscienza- di alcune idee, impulsi o ricordi. Forzato dalle sue esperienze cliniche ad essere meno rigido al riguardo, notò che il processo della repressione avrebbe potuto essere incompleto: alcuni pazienti sembravano dissociare le componenti fattuali da quelle affettive, reprimendo unicamente queste ultime.

Egli fu capace di identificare un'ampia gamma di rimozioni parziali, includendo in queste: proiezione, reazione, formazione, rimozione (spostamento), simbolizzazione, razionalizzazione ed anche la rappresentazione mentale.

All'inizio considerò queste inibizioni (o distorsioni della realtà) come "repressioni" ma, nel 1926, si sentì in obbligo di semplificarne la definizione temendo di perdere il suo concetto originario di repressione- molto più essenziale: applicò una distinzione tra la repressione in senso stretto (quella originale) e quella in senso "più ampio".

2.3:La teoria unificata della repressione.

La teoria della rimozione viene considerata "unificata" dal momento che integra principalmente tradizioni cliniche e di laboratorio: si basa principalmente sul lavoro di Freud (quello anzidetto)

con l'apporto delle dovute modifiche ed armonizza tale materiale con la consolidata conoscenza sperimentale, derivante dal lavoro di laboratorio psicologico e -in parte- dalle neuroscienze.

La rimozione, sostanzialmente, è un abbassamento dello stato di coscienza: consiste in una classe di operazioni che riducono l'accessibilità di determinate informazioni.

Solamente quando l'obiettivo della rimozione è la tutela contro la sofferenza psicologica può essere considerata come meccanismo di difesa; nella teoria unificata la rimozione è separata in due sottoclassi: processi inibitori (sottrattivi) e processi elaborativi (additivi).

Il concetto freudiano iniziale di "repressione" era di tipo inibitorio seguito, rapidamente, da un determinato numero di "trasformazioni" -tra le quali: razionalizzazione, proiezione, inversione, rimozione, simbolizzazione.

2.3.1: Necessità emotive e l'implicazione della difesa.

La psicologia sperimentale, similmente, ha iniziato con il processo sottrattivo- ad esempio l'evitamento cognitivo che risulta dalla dimenticanza di Ebbinghaus.

Nella rimozione inibitoria, l'abbassamento del livello di coscienza viene concepito come un tipo di sottrazione psicologica- la quale risulta da uno stato minore di consapevolezza; nell'inibizione semplice, un determinato bersaglio viene ostacolato o sottratto dalla coscienza.

La classica letteratura clinica, dissociata dalla ricerca di laboratorio per la maggior parte della sua storia, non assimilò la tradizione Ebbinghausiana e fuse l'operazione inibitoria con i conseguenti effetti della memoria. Nei lavori odierni, le due sono identificate separatamente: l'inibizione della coscienza di un determinato contenuto risulta, nel tempo, come una degradazione progressiva di accessibilità alla memoria.

Contrariamente ad Ebbinghaus, la dimenticanza non implica il decadimento del materiale originale: con il tentativo di recupero, ciò che viene dimenticato ritorna poi parzialmente- mediante questo meccanismo, la memoria è ipermnesica (aumentata) proprio come può essere amnesica (diminuita) con il compito di inibizione.

A tal proposito, Ebbinghaus rappresentò solo una parte di quello che accadeva alla memoria nel corso del tempo.

Un esempio concreto è tangibile nel *Caso di B.* il quale illustra alcune delle proposte illustrate precedentemente e quali punti sostengono la teoria inibitoria della rimozione:

B., un giovane uomo che ha intrapreso la terapia per una reazione patologica in seguito al lutto del fratello cinque anni prima, notò (durante l'intervista) di evitare il pensiero di

quell'esperienza traumatica. Il fratello "represso" lo tormentava in svariati modi: oltrepassato il punto nevralgico della terapia, nel mentre che esponeva le lamentele circa la sua vita sessuale, B. ha confermato che l'immagine del viso del fratello defunto compariva durante l'amplesso con la sua partner.

Degno di nota che la presunta amnesia e la conseguente ipermnesia somigliano agli effetti ottenuti in laboratorio ed il fatto che il materiale evitato da B. era un evento di carico emotivo, non un "innocuo" stimolo laboratoriale- alla fine B. sembrò essere consapevole dei suoi sforzi per evitare il pensiero del fratello deceduto.

2.4:L'importanza del tempo nelle dinamiche e le discrepanze degli stimoli nella reazione di rimozione.

Un altro esperimento noto risulta essere quello sul "mascheramento cognitivo" da Erdelyi e Appelbaum (1973): degli studenti ebrei praticanti sono stati sottoposti per un breve lasso di tempo alla vista di una svastica o di una finestra poste al centro, attorniate da simboli neutri disposti in modo circolare. La differenza di mancanza di sensibilità (**d'**) furono riscontrate per la svastica (in paragone con la finestra), ma ci fu una diminuzione di **d'** per gli elementi periferici: sorge spontaneo chiedersi se si trattasse di un caso di difesa percettiva, insufficiente per prevenire l'osservazione dell'elemento centrale ma abbastanza influente per distogliere l'attenzione dai componenti marginali.

Un terzo gruppo, trattato alla stessa maniera, venne sottoposto alla medesima pratica- con la sostanziale differenza nello stimolo centrale, che risultava essere una Stella di David: questa, come la svastica, produsse una diminuzione di **d'** circa gli elementi secondari. Partendo dal presupposto che gli studenti ebrei non fossero predisposti ad una difesa nei confronti di quest'ultimo simbolo, la conclusione tratta si basò sul fatto che l'attenzione era catturata niente di meno che dall'elemento centrale -significativo dal punto di vista emotivo.

Questo tipo di fenomeno fu osservato continuamente nella letteratura sperimentale ed etichettato nei modi più svariati: gli elementi centrali sono processati in maniera soddisfacente, mentre quelli periferici risultano poveri di attenzioni.

L'amnesia che deriva dal mascheramento cognitivo può essere retrograda oppure anterograda, inoltre tale fenomeno ha delle implicazioni significative per quanto riguarda l'area di memoria deputata ai traumi: l'emotività potenzia o deteriora la memoria?

Erdelyi sostiene che la risposta, in realtà, sembra essere affermativa per entrambi gli aspetti:

è opinione diffusa il fatto che l'emoività incrementi la memoria per quanto concerne gli elementi centrali degli stimoli, ma simultaneamente questa la altera circa gli elementi periferici. Questa semplice formulazione è strettamente correlata agli studi di laboratorio, nei quali gli stimoli sono -a loro volta – relativamente semplici: nella vita reale, però, l'ambientazione dove gli stimoli possono durare per un quantitativo di tempo diverso rispetto a quello imposto in un esperimento controllato, non risulta così ovvio ciò che è elemento centrale e/o periferico. La distinzione tra centrale-periferico porta ad una risposta ambigua per la memoria (nel suo complesso), la quale sarebbe costituita essa stessa da questi due tipi di simboli: dal momento che l'emoività fornisce riscontri opposti sugli elementi, non è complicato elaborare il fatto che diversi esperimenti conducano a diverse conclusioni- sulla base di ciò che costituisce il “centrale” ed il “periferico”.

Una questione più elementare potrebbe essere ciò che costituisce la memoria, la quale rischia - erroneamente – di essere concepita come una massa omogenea: essa, in realtà, altro non è che un costrutto eterogeneo e quello che può potenzialmente essere applicato ad un aspetto che la compone, non lo è necessariamente per un altro dei suoi costituenti.

Uno dei fenomeni che non è discusso nella letteratura sulla memoria traumatica è il fatto che il paziente tenti vigorosamente di evitare il pensiero del materiale che ne concerne: lo sforzo di rimozione può condurre all'obiettivo preposto, ma rischia di richiedere parecchio tempo- è anche possibile che il prolungamento del compito porti al fallimento e che, conseguentemente, il paziente non abbia modo di trionfare nell'inibizione del materiale traumatico.

In aggiunta, non vi è garanzia alcuna che in una circostanza futura possa non avvenire un “ritorno” di ciò che è stato precedentemente rimosso o un “recupero spontaneo” di una parte del materiale: potrebbe essere critico dimostrare le dinamiche temporali nelle dinamiche di risposta agli stimoli emozionali, dal momento che il tempo ha la capacità di oscurare il cambiamento da ipermnesia ad amnesia.

Ciò che ha la possibilità di essere attinente con l'attuale trattamento di rimozione è un inequivocabile test di abilità di reprimere un determinato materiale, a prescindere dalla ragione: è probabile che vi siano differenze sostanziali nelle tecniche di rimozione, favorite da individui diversi tra loro- gli esperimenti che utilizzano un solo tipo di inibizione o distorsione, possono essere manchevoli di contenuti validi.

Inoltre, diversi stimoli materiali non sono potenzialmente equi per stimolare la repressione difensiva: da una parte, gli stimoli innocui di laboratorio possono essere insufficienti per lo scopo e condurre solamente agli effetti del mascheramento cognitivo.

D'altra parte, gli eventi traumatici del mondo che ci circonda sono capaci di sopraffare gli

sforzi della rimozione difensiva- l'intensità dello stimolo non può essere considerata una dimensione semplice: diversi stimoli traumatici possono avere impatti diversi e, sommando tutti questi fattori, un serio tentativo di provare scientificamente il meccanismo di difesa richiede un approccio ben più complesso di quello finora utilizzato.

2.5: Inibizione strutturata

Proprio come una foglia di fico non viene posizionata casualmente su un corpo con un nudo da censurare, la rimozione difensiva potrebbe essere impiegata in un'articolata e significativamente strutturata via per sottrarre unicamente gli elementi maggiormente dannosi di un target generico.

L'isolamento (o intellettualizzazione) nel quale la persona dissocia gli aspetti fattuali di un ricordo emotivo da quelli strettamente emozionali e li inibisce, è un esempio dell'inibizione strutturata.

La negazione è una forma strutturata ed onnipresente della rimozione- ed è verosimilmente la forma più trascurata di repressione nella psicologia sperimentale.

La negazione è stata definita in modi diversi, alcuni equivalenti ed altri conflittuali: la concettualizzazione di essa come un fallimento difensivo della conoscenza fu espressa nel 1985.

Questa è ampiamente coerente con l'utilizzo clinico convenzionale, allo stesso modo in cui lo è con il gergo di tutti i giorni (es. *essere in diniego*): la negazione individuale non fallisce nel "vedere" alcuni eventi, ma piuttosto nel "vedere" il significato profondo di essi.

Una formalizzazione di questo processo può essere realizzata con la classica distinzione freudiana tra il contenuto semantico manifesto (superficie) e latente (profondità) dello stimolo: la psicologia sperimentale tratta spesso questo tipo "verticale" di dissociazione, probabilmente perché gli esempi vengono solitamente colti dal mondo onirico o dai sintomi- che frequentemente conducono a disaccordi circa l'interpretazione del contenuto latente. Una via metodologica più fruttuosa è lo studio dello scherzo, al quale Freud dedicò un intero libro al fine di dimostrare come -essenzialmente - lo scherzo catturi la proposta che egli aveva predisposto inizialmente per i sogni alcuni anni indietro. Nel caso dello scherzo, risulta ovvio a chiunque ne subisce uno che sotto la superficie di esso risieda un significato differente rispetto a quello riscontrato a primo impatto: senza un'interpretazione del contenuto latente, non vi è possibilità di "avere" uno scherzo. L'applicazione della teoria della detenzione del segnale (SDT) al fine di misurare la sensibilità dei soggetti al contenuto latente dello scherzo, ha rivelato delle differenze sostanziali- ed individuali: l'interpretazione del contenuto latente può

essere valida ed affidabile anche se alcuni soggetti risultano maggiormente sensibili di altri.

Freud realizzò presto che quel contesto fosse critico per l'interpretazione, ma nonostante ciò le ambiguità e le derive semantiche si diffondono nei soggetti, sia negli studi attuali che negli stessi scritti freudiani.

Freud definisce di frequente il lavoro onirico come un set di tecniche, grazie alle quali il contenuto latente viene trasformato in quello manifesto: dimostrò, inoltre, che lo scherzo ed il sogno impiegavano il medesimo processo psichico.

Egli non applicò esplicitamente la terminologia manifesto/latente allo scherzo, ed in altri lavori -tipicamente - trattava il contenuto latente come inconscio- il quale non sarebbe stato presente negli scherzi, nel sarcasmo, nei giochi di parole ed altri modi figurativi di espressione.

Una formalizzazione netta della diatriba manifesto/latente sarebbe, però, desiderabile per un trattamento scientifico del materiale linguistico multistrato: consideriamo x un evento e lasciamo che $[x]$ sia un contesto. La distinzione manifesto/latente si verifica dalla condizionabilità dell'evento, dall'evento in sé, dal contesto ed è definita dalla seguente disparità $\rightarrow x \neq x|[x]$.

Un evento isolato potrebbe non indicare la stessa cosa dell'evento stesso quando è stimato in un determinato contesto: il contenuto latente può essere conscio (scherzo, sarcasmo) o inconscio (sogno).

La psicologia riduzionista ha eccessivamente e perennemente focalizzato la sua attenzione sulla superficie, il contenuto manifesto degli avvenimenti, ignorando il substrato che deriva dall'interazione dell'evento con il contesto dove avviene.

Il comportamentismo radicale si adagiò su una concezione superficiale dello stimolo in psicologia, il quale ebbe il permesso di trattare unicamente con fenomeni manifesti e tangibili.

La rivoluzione cognitiva potrebbe non aver del tutto oltrepassato questa fase per quanto riguarda la rimozione, restringendo il suo studio prevalentemente alla superficie degli eventi, ove l'azione concreta spesso si svolge ad un livello più profondo del contenuto latente, conscio o inconscio che sia.

La negazione partecipa attivamente sia nell'aspetto inibitorio che elaborativo della repressione: inibitoria nel senso che $x|[x]$ è inibito ed elaborativo (o costruttivo) nel soggetto che deve decidere su cosa costituire il contesto operativo $[x]$.

Una persona "in diniego" non discuterà il fatto ma circa quello che costituisce il contesto: il problema potrebbe sorgere sull'attribuzione del "peso" ad ogni elemento di esso- in effetti

diverse ponderazioni, inclusa quella nulla, di ogni elemento contestuale comportano un contesto diverso e conseguentemente un contenuto latente diverso.

La determinazione del peso assegnato, implicitamente o esplicitamente, sarebbe un progetto di laboratorio relativamente semplice- come lo sarebbe il cambiamento, nel corso del tempo, di tali misurazioni: se i pesi potessero essere pensati come un valore o un continuum inibizione-eccitazione, la sottoponderazione dei contenuti indesiderati potrebbe essere concepita come un'ulteriore implementazione dell'inibizione.

È abbastanza chiaro dagli esempi clinici e quotidiani di negazione che gli elementi contestuali sono pesati differenzialmente e tendenziosamente, con conseguenti e drastici cambiamenti nel significato di determinati eventi.

Così, anche senza una massiccia rimozione di alcuni di essi, la parziale dimenticanza o recupero degli elementi contestuali ha la capacità di scolpire drasticamente diverse versioni della realtà accessibili alla coscienza.

2.6: Distorsione causata da ricostruzione.

Consideriamo un altro frammento clinico, il caso di N., che illustra concretamente alcuni dei punti appena discussi:

il paziente si erge contro gli omosessuali, che detesta con violenta passione. In seguito ad un matrimonio fallimentare, caratterizzato da impotenza, l'individuo iniziò a soffrire di manie di persecuzione: in base alle sue convinzioni, sosteneva che la CIA e l'FBI lo osservassero assiduamente al fine di sottoporlo alle avances sessuali di Richard Nixon. N. rinunciò alle pratiche eterosessuali, convinto di essere monitorato, e ben presto iniziò a sospettare che la sua impotenza fosse stata causata dai laser degli agenti del presidente. Si costruì, inoltre, un elmetto metallico protettivo che indossò in ogni luogo e poco dopo accusò la CIA di diffondere rumors circa la sua omosessualità. Il presidente succeduto a Nixon (Gerald Ford) divenne, in cuor suo, la mente pensante dietro questo progetto di manipolazione.

N. sembrerebbe essere nella negazione di una palese inclinazione omosessuale: a livello manifesto, rappresenta sé stesso come eterosessuale che odia gli omosessuali, ma dal punto di vista latente risulta omosessualmente "carico".

Vi sono numerose trasformazioni che sono -presumibilmente – intenzionate a ridurre la coscienza di N. per quanto riguarda il suo erotismo verso gli omosessuali: due esempi rilevanti sono la proiezione e la formazione reattiva.

N. utilizza, inoltre, la razionalizzazione per esplicitare la sua impotenza: non riesce ad entrare in intimità con la moglie a causa della sua esposizione agli agenti e al danno subito dai satelliti, essendo incapace di considerare che la mancata incapacità di relazionarsi al sesso femminile possa derivare da una latente inclinazione omosessuale.

La simbolizzazione è usata copiosamente da N., che costruisce un meccanismo difensivo di tipo meccanico (essendo stato in precedenza un ingegnere): questo meccanismo, tuttavia, fallisce- queste elaborazioni sono impiegate da N. al fine di ridurre la consapevolezza dei suoi stessi bisogni omosessuali. Egli è troppo disturbato per gestire la mimetizzazione e quindi i suoi tentativi sono “tristemente” palesi alla maggior parte degli osservatori.

Ma N. è mai consapevole della sua natura?

Attualmente non si possiede un metodo effettivo per fornire una risposta, ma se si interrogasse N. si otterrebbe una negazione di tipo violento- potenziale indice del contrario rispetto a quanto viene affermato.

2.7:L’assenza della repressione: cosa accade quando devo “non pensare”?

Dan Wegner ha dimostrato nella ricerca programmatica che i soggetti istruiti a non pensare ad un orso bianco, trionfano nel mantenere il pensiero fuori dalla loro mente: ma cosa accade se i soggetti sono liberi dal compito di repressione?

Dal suo punto di vista, sostiene che -sulla base di alcuni dati- risulta un effetto di recupero nel quale i soggetti diventano esageratamente coinvolti. La letteratura sperimentale, in realtà, è mescolata con tale effetto ed alcuni lavori recenti hanno fallito nel suo ottenimento.

È probabile che i diversi stimoli ed i diversi soggetti producano esiti diversi: inoltre, diverse tattiche per “mantenere qualcosa al di fuori della coscienza” saranno potenzialmente più o meno efficienti.

Il “non pensare” potrebbe risultare più facile se basato sul “pensare ad altro”: come dimostrato sperimentalmente, l’esposizione ad una massiccia interferenza può produrre un altrettanto massiccia interruzione di determinati elementi i quali, tuttavia, rimangono disponibili.

Nel 1885, il fondatore dello studio sperimentale della memoria (Hermann Ebbinghaus), indirizzò la questione sulla sorte dei materiali perfettamente appresi dalla memoria nel momento in cui questi venivano “lasciati a sé stessi”: la ben nota “curva della dimenticanza” di Ebbinghaus dimostrò che il mantenimento del materiale intenzionalmente escluso dalla coscienza, diminuiva nel tempo.

L’inaccessibilità, o dimenticanza, non significa necessariamente una perdita permanente o l’indisponibilità del “rimosso”: a tal proposito, l’esito di Ebbinghaus può essere

concettualizzato in modo refrattario, anche fuorviante.

2.8: I livelli di memoria e le potenzialità dei pazienti amnesici.

È diventato comune, nella moderna psicologia cognitiva e nelle neuroscienze, ipotizzare l'esistenza di sistemi di memoria multipli che producono responsi contraddittori o "dissociati". La neurologia clinica ha da tempo puntato ad una dissociazione della memoria, come nel classico report di Claparède circa un paziente amnesico incapace di riconoscerlo in seguito ad un incontro.

Freud, in veste di ex neuroscienziato ed autore di un libro sull'afasia, riconobbe un'affinità del fenomeno nella psicologia clinica ed avanzò l'idea che i sintomi dell'isteria fossero "reminiscenze" del materiale inaccessibile alla coscienza.

Al giorno d'oggi, la letteratura neurologica ha stabilito la realtà della dissociazione di memoria- inoltre, ha dimostrato che alcuni pazienti che soffrono di amnesia dimostrano una parziale disponibilità circa quello che pare essere inaccessibile, nonostante il loro fallimento nel ricordare gli eventi coscientemente.

La visione multisistemica implica un'alternativa alla conversione dell'ipotesi di Freud: un'ipotesi più semplice è che i modi alternativi per ricordare non siano mutamenti delle memorie represses, ma memorie di scorta. Secondo questa idea, la repressione mette a tappeto la memoria dichiarativa.

2.9: La reminiscenza

Il recupero dei ricordi è stato un argomento cardine della psicologia scientifica per più di un secolo: tale fenomeno è stato provato da P.B. Ballard nel 1913, grazie alla sua monografia "Oblianza e Reminiscenza".

Nella maggior parte dei suoi studi, Ballard utilizzò due prove di richiamo, solitamente separate da uno o due giorni di mantenimento, osservando come la reminiscenza (in base alla modalità da lui definita) si presentasse nel secondo tentativo del compito.

Egli si rese conto che entrambe, oblianza e reminiscenza, si verificavano ma il bilanciamento delle due variava in base allo stimolo.

A discapito della meravigliosa semplicità di questa scoperta, l'effetto Bartlett si impose a livello della psicologia sperimentale: le opere seguenti alla definizione di Ballard iniziarono quasi immediatamente a confondere la reminiscenza con l'incremento (ipermnesia) e, nell'intento di replicare il suo lavoro, spesso fallivano. I ricercatori iniziarono a preoccuparsi

circa l'affidabilità, e fu Claude Buxton -nel 1943- a concludere che la reminiscenza fosse un fenomeno di tipo "ora lo vedi ed ora no"- tuttavia Buxton non si riferiva alla reminiscenza in sé, ma al "miglioramento" di ciò che Ballard aveva ipotizzato.

2.9.1:Il punto d'incontro tra Bartlett e Freud.

Bartlett, sulla base dell'informalità circa i lavori di laboratorio, forzò la psicologia sperimentale ad accettare la caratteristica ricostruttiva della memoria: secondo la sua opinione, gli schemi mentali (riflettendo le abitudini culturali, i preconetti e le aspettative) si immischiano e distorcono la memoria- una delle distorsioni da lui enfatizzate fu l'omissione.

Il punto d'incontro tra Freud e Bartlett consiste nel fatto che il loro intento fosse il medesimo, ma con diverse motivazioni. Il concetto di "schema" era molto vago: Bartlett prediligeva una visione intellettuale, pur non escludendo in toto l'aspetto emotivo ad essi correlato.

Le differenze, inoltre, pervenivano dalla disponibilità dei bias euristici: gli stimoli clinici sono, sostanzialmente, più carichi a livello emotivo se paragonati a quelli laboratoriali.

Nonostante la distorsione ed i bias siano di facile comprensione per la psicologia cognitiva, lo stesso non si può dire della motivazione per quanto riguarda la scienza: in un'osservazione di laboratorio, attuata al fine di analizzare lo stato dei meccanismi di difesa, Baumeister concettualizzò la difesa come un tentativo degli individui di mantenere "una via preferenziale di sé stessi"- i meccanismi di difesa sono visti come una strategia narrativa, che prendono forma sulla base di come la vita viene raccontata.

2.10:La regressione e le ricerche inerenti alla distorsione del ricordo.

Uno dei maggiori meccanismi di difesa è la regressione, che coinvolge e ritratta il modo di agire e di pensare; Dan Gilbert spiegò che, nel momento in cui l'intero sistema cognitivo è soggetto a stress o sovraccaricato, vi è la tendenza (per il sistema più sofisticato) di ritirarsi mentre quello primitivo prevale.

Come sottolineato sia da Freud che da Pavlov, la disinibizione lascia spazio al recupero del ricordo (spontaneo) di risposte eliminate o "al ritorno del rimosso" nei sogni, nei comportamenti involontari.

Temi simili possono essere scorti nella teoria della gestione del terrore, la quale si focalizza nello specifico sulla difesa contro la paura della morte: i ricercatori suggerirono che nel momento in cui la mortalità è nello stato di coscienza, tendiamo ad usare la difesa prossimale- la quale si attua distorcendo il fatto in questione. Al contrario, quando la mortalità si trova in

uno stato subliminale, la difesa distale si schiera per operare sugli schemi mentali stessi. La distorsione del ricordo compare anche nelle ricerche di Elizabeth Loftus e colleghi, che introdussero a livello sperimentale tale concetto mediante l'utilizzo dell'informazione post evento.

Roediger e colleghi hanno, similmente, dimostrato che il ricordo può essere creato attraverso delle implicazioni associative: impiegando un paradigma introdotto da James Deese, hanno esplicitato che un ricordo falso potrebbe essere indotto presentando degli elementi che (semanticamente) implicano una serie di argomenti che non erano mai stati mostrati prima. Nonostante sembri non essere apprezzato negli scritti moderni, il movimento del recupero dei ricordi è antitetico alla linea psicologica di Freud, secondo la quale la "verità storica" del recupero non può – o non dovrebbe- essere accertata dal terapeuta.

I precursori e proseguitori del movimento del recupero della memoria non erano psicoanalisti, spesso nemmeno psicologi: il loro programma, che fundamentalmente violava la tecnica psicoanalitica, sarebbe stato rifiutato da Freud stesso- nonostante egli avesse inizialmente proposto la teoria dell'isteria, per la quale era stato aspramente criticato.

2.10.1:la concezione della realtà per l'essere umano.

La psicologia è diventata costruttivista (come la psicoanalisi e le neuroscienze): la ricerca delle distorsioni varia da situazione a situazione, ed una di esse potrebbe non essere necessariamente incompatibile con un'altra. Alcune volte, queste derivano da intrusioni di altre, mentre in altre occasioni da suggestioni implicite o da strutture interne sia di tipo intellettuale che emotivo. In conclusione, non importa l'etichetta con la quale identifichiamo i processi - in questo caso la rimozione: le ricerche convergono sul fatto che vi sia una visione fondamentale, ovvero la cognizione.

L'essere umano struttura la propria realtà omettendo ed elaborando le informazioni che gli vengono fornite, inibendola o aumentandola attraverso diverse tecniche e per diversi motivi: si cerca di dare un senso, tanto intellettualmente quanto emotivamente.

3. LE SFUMATURE DELL'OBLIO:IL PERCORSO PER LA COSTRUZIONE DELLA DIMENTICANZA NELLA VITA QUOTIDIANA.

3.1:il "fallimento cognitivo fondamentale".

Come illustrato da Johnathan M.Fawcett e Justin C.Hulbert ne *Journal of Applied Research in*

Memory and Cognition (**The many faces of forgetting: toward a constructive view of forgetting in everyday life**, 2020) la dimenticanza è spesso considerata un fallimento cognitivo fondamentale, il quale riflette la potenziale -ed indesiderata- incapacità di recuperare un ambito o fatto ricercato.

Per tali motivi, la smemoratezza è stata discussa al fine di costituire le fondamenta di molti problemi associati con il nostro sistema di memoria.

Essere dimenticati risulta, per molti, una paura addirittura peggiore della morte; dimenticare, invece, sembra essere un peccato vergognoso: al fine di combattere tali preoccupazioni, molti hanno tentato di preservare i loro ricordi attraverso una combinazione di esercizi e conservazione digitale di dati.

Scienziati e filosofi hanno discusso a lungo circa il fatto della dimenticanza, sottolineando che sia importante tanto quanto la rimembranza: Cicerone, ad esempio, nel *De Oratore* (55-54 a.C.) quando a Temistocle viene offerto il segreto per la memoria perfetta, replica che “preferirebbe essere istruito nel dimenticare ciò che lui desidera”.

3.1.1: il decadimento dell'informazione.

Gli Autori esplicano l'istituzione di tre personaggi, i quali titoli hanno l'intento di illustrare come la dimenticanza dia adito al mondo reale: questi includono il “Guardiano” (che mantiene un'immagine coerente e positiva, permettendoci di sganciarci da pensieri o comportamenti nocivi), il “Documentarista” (efficiente, cognizione ordinata) e l' “Inventore” (che dirige una visione del mondo creativa e flessibile).

La perdita di informazioni inizia nel momento dell'esperienza, durante la quale l'attenzione favorisce determinati dettagli a scapito di altri. Tali informazioni possono poi beneficiare dalla codifica elaborativa, che contribuisce al mantenimento- quelle “incustodite” possono fallire nel far durare una traccia nella memoria, o anche nell'essere percepite coscientemente.

Questo rischio subentra soprattutto quando l'attenzione è divisa in più compiti- nonostante sia frustrante, la perdita di informazioni potrebbe non essere dovuta alla dimenticanza in sé, ma piuttosto ad una carenza di codifica adeguata.

Gli individui, infatti, tendono a non immagazzinare le informazioni che sono fallite nel processo di codifica: una volta che qualcosa è stato criptato, ci sono ancora molti modi in cui i ricordi possono essere dimenticati. Le teorie classiche attribuiscono la dimenticanza al decadimento, all'interferenza, spunti di memoria inefficaci o inibizione.

Il decadimento presuppone che le tracce mnestiche vengano deteriorate nel tempo, forse a causa della morte neuronale o la perdita di connessioni nel cervello- causano la complicazione

della riattivazione del pattern desiderato.

Una prospettiva di interferenza, invece, suggerisce che le esperienze competano le une con le altre permettendo agli episodi dominanti del passato di interrompere la codifica di nuove informazioni- e viceversa.

3.2:il Paradigma TNT e l'importanza del dimenticare.

Riprendendo il concetto di RIF, è possibile sottolineare che tale effetto è stato studiato ampiamente nel contesto del paradigma della pratica del recupero- nel quale i partecipanti imparano una serie di liste seguite poi dalla pratica del recupero. A detta di Anderson e colleghi, gli articoli “non praticati” da quelle categorie sono co-attivati durante il recupero, provocando il sopracitato processo di controllo al fine di risolvere le inferenze- e conseguentemente renderle difficili da richiamare nel mentre del test riguardante i membri delle categorie non praticate.

Mentre il RIF dimostra come il recupero di un'esperienza abbia la possibilità di ridurre la nostra capacità di ricordo, altre scoperte espongono il modo in cui è possibile interrompere i ricordi reprimendo il recupero nel momento in cui si confronta con un promemoria più influente.

Queste scoperte sono emerse dal lavoro che ha impiegato il paradigma Penso/Non-Penso (TNT): i partecipanti apprendono dei riferimenti come promemoria, in seguito ricevono una sottocategoria di memorandum e praticano la ripetizione o il recupero dello stimolo associato (processo T) o lo reprimono (processo NT). I tentativi di repressione del recupero sono associati alla stimolazione del controllo cognitivo del meccanismo che influenza la memoria in quel determinato momento ma anche successivamente.

Come risultato, si ottiene che i ricordi “bersaglio” dei partecipanti che hanno una sufficiente pratica di rimozione tendono a mostrare un impedimento persistente nel momento in cui vengono testati in un secondo momento e comparati con la gli elementi base- i quali venivano ugualmente appresi ma non predisposti per una pratica susseguente.

Come il RIF, l'effetto dell'oblio indotto (SIF) esibisce proprietà coerenti con le conseguenze del controllo inibitorio. La disparità tra le risposte ad un determinato stimolo esemplificano l'importanza del ruolo giocato dalla dimenticanza nella vita di tutti i giorni: spesso ci protegge dal nostro passato e ci aiuta a costruire una stabile e positiva rappresentazione del nostro presente e futuro. La cura delle nostre esperienze al fine di conseguire positività e coerenza con sé stessi, fornisce lo sviluppo alle relative virtù della serenità e della stabilità.

3.2.1.:l'influenza della dimenticanza nello stato emotivo: il caso di Jill Price e la predisposizione ai disturbi d'incapacità di controllo.

Uno dei ruoli funzionali della dimenticanza è quello di mantenere una mente serena, riducendo l'intrusività delle esperienze indesiderate nel mentre che riduce l'impatto di qualunque altra che possa interferire nei nostri pensieri; certamente non tutti sono ugualmente capaci di mantenere le esperienze sgradite al di fuori della coscienza- come dimostrato dalla prevalenza di preoccupazione e rimuginio nella popolazione, in generale. Questa particolare dote è, forse, meglio chiarificata dalle difficoltà affrontate dagli individui che hanno ricevuto la diagnosi di Ipertermesia (*HSAM, Highly Superior Autobiographical Memory*): il caso più famoso di tale condizione è quello di Jill Price, che nonostante fosse capace di richiamare alla memoria avvenimenti della sua vita lontani dal presente, considerava la sua situazione come una condanna- questo perché era inabile di lasciar andare gli eventi negativi del passato. Con l'esempio sopra riportato, dovrebbe risultare chiaro il fatto che la nostra abilità di dimenticare gioca un ruolo cruciale nella regolazione del nostro stato emotivo: allo stesso modo, anche le capacità individuali sono fondamentali nel controllo di ciò che non è desiderato- coloro che non detengono una buona disciplina al riguardo sono maggiormente predisposti a soffrire di disturbi caratterizzati dall'incapacità di controllo di pensiero o memoria. In particolare, una cattiva dominanza della memoria viene correlata con il rimuginio, la preoccupazione o la diagnosi di PTSD- evidenze del fatto che tale capacità giova inevitabilmente alla salute mentale.

3.3.:l'inscindibilità del perdono e dell'oblio.

Le abilità di perdonare e dimenticare sono interconnesse: vi sono evidenze circa il fatto che il controllo della memoria è possibile solo per le trasgressioni che sono state perdonate, mentre il perdono in sé deve basarsi su un livello emotivo -piuttosto che puramente razionale – per essere efficiente.

La dimenticanza ed il perdono sono adatti alla formazione di una relazione reciproca, nella quale la prima smussa una determinata quantità di dolore provocato dalla trasgressione rendendo il perdono emotivo molto più accettabile- quest'ultimo, a sua volta, attua una riformulazione del possibile ricordo, inoltre minimizza il carico emotivo.

3.4.:la concezione di sé ed il ruolo giocato dalla dimenticanza nella costruzione dell'identità.

Il modo in cui vediamo noi stessi è ampiamente affermato sulle nostre esperienze: siamo chi ci ricordiamo di essere e chi idealizziamo di poter diventare, ma l'immagine è spesso incompleta e raramente accurata.

Ad esempio, se ci consideriamo particolarmente intelligenti, diventiamo meno capaci di riconoscere le situazioni nelle quali non ci siamo comportati secondo tale principio- queste propensioni nella codifica sono implementate da ulteriori tendenze che favoriscono il recupero di dettagli o eventi positivi.

Dimenticare, inoltre, ci aiuta a ridefinire chi siamo come individui in conformità con le circostanze delle quali siamo protagonisti: la concezione di sé è delineata da credenze interconnesse, che organizzano la comprensione del mondo ed il nostro ruolo al suo interno.

Dal momento che questo senso di identità si costituisce sulle nostre esperienze, il cambiamento dell'accessibilità ad esse potrebbe alterare le convinzioni e di conseguenza anche la percezione di sé.

La dimenticanza però ci permette di enfatizzare determinati ricordi escludendone altri, facilitando la nostra crescita personale con l'attenuare della transizioni da una rappresentazione all'altra, consentendoci di costruirci nel modo in cui decidiamo di essere a prescindere dalla perdita di alcuni elementi appartenenti al passato- occorre dire che questi processi editoriali sono influenzati anche da chi ci circonda. In questo caso, la dimenticanza semplifica una narrazione al fine di promuovere un senso di appartenenza al gruppo.

3.5.:accenni di neurobiologia: il decadimento della memoria nel tempo.

Il documentarista, responsabile – tra le altre cose- di organizzare e curare il materiale, seleziona quali testimonianze mantenere ed integrare nel momento in cui arrivano.

Schacter e colleghi hanno discusso sul fatto che la funzione principale del sistema di memoria, sia quello di navigare nel presente (anziché nel passato) e guidare le decisioni attuali e future.

Negli scritti neurobiologici, la riduzione sinaptica durante il sonno, la crescita di nuovi neuroni nelle aree cerebrali rilevanti per la memoria ed il rimodellamento delle connessioni sinaptiche preesistenti sono considerati fattori importanti, che contribuiscono al graduale decadimento della memoria nel corso del tempo.

Un altro costituente fondamentale è il contesto, il quale può essere considerato come una sorta di “guardiano” che ci aiuta a preservare la chiarezza favorendo unicamente i ricordi rilevanti in

un determinato contesto che ci viene fornito.

3.6.:gli studi sulla riconsolidazione ed il recupero indotto.

Un'ampia gamma di evidenze punta al ruolo decisivo del recupero attivo al fine di supportare l'aggiornamento dei ricordi ed attenuare l'impatto delle informazioni obsolete o non desiderate: il primo punto deriva dagli studi della riconsolidazione, dimostrando che i promemoria sono in grado di rendere i vecchi ricordi malleabili e suscettibili al cambiamento- nonostante fosse stata scoperta, inizialmente, nei roditori è ora studiata negli umani utilizzando un paradigma di aggiornamento della memoria.

Durante la sessione iniziale, i partecipanti imparavano una lista di articoli: in seguito, facevano ritorno qualche giorno dopo per apprenderne una seconda- fu appurato che nel recupero di quest'ultima era molto più intrusiva quando veniva chiesto di ricordare la prima.

I ricercatori, inoltre, iniziarono ad esplorare il potenziale terapeutico della riconsolidazione al fine di estinguere i ricordi traumatici nei pazienti affetti da PTSD o per ridurre la dipendenza da droghe- in generale, i sistemi di memoria hanno sviluppato un repertorio notevole nella gestione dell'accumulo eccessivo di informazioni e vertono sul recupero attivo.

Simultaneamente, il recupero indotto e la temporanea perdita di memoria facilitano il tentativo di accesso ai ricordi bersaglio, contrastandoli dall'essere recuperati ed accidentalmente aggiornati nel contesto errato.

3.7.:il beneficio dell'oblio ed i conseguenti studi: quali dinamiche intercorrono tra i ricordi e la rimozione?

Considerando il beneficio dell'oblio, gli studiosi si sono focalizzati sulle dinamiche che prendono piede tra i ricordi che condividono un elemento associativo e la rimozione di informazioni irrilevanti: ad esempio, coloro che non ricordano il proprio passato potrebbero essere condannati a reiterare i loro errori, ma la "cronologia" per orientare un comportamento futuro è l'aspetto generalizzabile- non ciò che è specifico di un luogo e di un tempo.

Astrarre da una determinata informazione immagazzinata nella memoria richiede diversi livelli di oblio: le persone con una facoltà di ricordo estremamente precisa spesso falliscono e, similmente, il campo dell'intelligenza artificiale ha combattuto per escogitare un sistema che non fosse meramente utilizzato per archiviare dati, ma piuttosto capace di adattarsi alla rimozione e all'ambiente circostante.

Scordare i dettagli promuove la creazione di un ricordo generale, che può essere flessibile ed

adattabile a nuove situazioni- è noto che la nostra memoria abbia una tendenza naturale a rendere l'essenza di un vissuto dominante, mentre le particolarità periferiche vengono dimenticate.

È importante sottolineare che una memoria generalizzata, di certo, non è sempre desiderabile: mentre, nella maggior parte dei casi, è sufficiente conservare la sintesi dell'azione, alcune situazioni richiedono il ricordo del dettaglio- considerato cruciale.

3.8.:l'ascendente del passato e la volontà di esplorazione: dal flusso emotivo allo stato di nostalgia.

Al termine dello scritto, Fawcett ed Hulbert sostengono che -alcune volte- occorre lasciare alle spalle ciò che è già si possiede al fine di scoprire qualcosa di nuovo. Questo spesso richiede ampie vedute e pensare al di fuori dei limiti: la dimenticanza promuove l'innovazione, concedendo all'occhio della mente di esaminare i problemi con maggiore libertà- in altre parole, questa garantisce un ripescaggio, un'opportunità di percorso privo di barriere sovrainposte da decisioni già prese o dalla necessità di rimanere coerenti per via della pressione che si può percepire.

Una volta che il "noto" diventa "sconosciuto" di nuovo, subentra la volontà di esplorare le nuove opzioni che ci vengono fornite. Proprio quando può sembrare che non ci sia più nulla da vedere, un individuo può essere abbastanza fortunato da incappare in un elemento del passato che lo conduce a riscoprirlo: il tempo può continuare a proseguire nella sua direzione, ma il ritrovamento ha il potere di mantenere una sensazione di giovinezza in un mondo straripante di occasioni.

L'incontro con un promemoria di un ricordo dimenticato, dopo un lungo letargo, ha il potere di invadere la coscienza con un flusso emotivo- il tempo beneficia la percezione di queste esperienze levigando alcuni lati spigolosi attraverso la rimozione: così facendo, i ricordi diventano più accettabili per il richiamo.

L'oblio di un determinato periodo porta ad un maggiore apprezzamento delle possibilità e, conseguentemente, anche alla nostalgia: questa si serve di una potente forza motivazionale, riformula le connessioni tra passato, presente e futuro.

Sedikides e Wildschut sostennero che la nostalgia fosse associata con la crescente apertura nell'avvenimento di nuove esperienze, sentimenti di connessione sociale e ispirazione al raggiungimento degli obiettivi.

Ma come è possibile conciliare i due lati della medaglia?

L'oblio, indubbiamente, se insorge nel momento sbagliato può essere frustrante- tuttavia, anche

il ricordo può essere altrettanto distruttivo. La rimozione al momento giusto, contrariamente, può essere molto utile ma passare in sordina: questo è uno dei motivi che la rendono poco apprezzabile.

Schacter supportò un'argomentazione sul fatto che le numerose fallibilità della memoria potessero essere considerate come un "costo" del sistema adattivo: se il bisogno di predire il futuro e di navigare nel presente hanno formato le nostre abilità di attingere dal passato, allora le distorsioni ed i pregiudizi associati al ricordo possono essere visti come una componente di un'operazione più ampia per la sopravvivenza e la crescita.

3.9.:l'avvento di Internet: come l'impossibilità di cancellare le proprie tracce ha influito sulla società?

Dal punto di vista globale, l'abilità della società di codificare il passato, risulta compromessa: precedentemente all'avvento di Internet, una ricollocazione geografica avrebbe potuto tramutarsi in una negazione del passato. Ciò non avviene più dal momento che abbiamo sempre a disposizione le informazioni che "lasciamo indietro": esempio lampante risulta essere il fenomeno del cyberbullismo, che dimostra l'impatto che i promemoria hanno nella nostra posizione sociale e salute mentale. Questi effetti sono dovuti, in parte, alla perversione del corso naturale della memoria ed al nostro dominio su di essa. Gli engrammi delle esperienze indesiderate sono diventati sempre più accessibili: se una volta la possibilità di modificare il passato al fine di adattare l'identità era nelle nostre mani, ora l'esistenza di una traccia permanente ancora gli individui alla realtà in un modo senza precedenti.

CONCLUSIONI

Grazie all'analisi dei documenti riportati è possibile, anziché considerare la dimenticanza come un'insolvenza, valutarla come una delle più straordinarie funzionalità della mente umana: il miglior sistema di memoria non è quello che conserva e ricorda tutte le informazioni, ma piuttosto quello che bilancia l'accesso ad esse con i corrispettivi bisogni dell'ambiente interno ed esterno.

Grazie ai numerosi studi, risulta possibile dissipare gli aloni di mistero che avvolgevano il suo funzionamento, rendendola accettabile e degna di essere lodata per l'enorme (e positivo) impatto che la dimenticanza può avere nel mondo.

Come riportato nello svolgimento di questa analisi e dalle indagini teoriche (e non) che ci sono finora pervenute, è possibile confermare l'ubiquità della memoria nel nostro vissuto, l'enorme

influenza e la fundamentalità di ogni suo costituente.

Sarà, presumibilmente, inevitabile non porsi ulteriori quesiti: il fascino che la caratterizza ed il suo estremo potenziale la rendono, con ogni probabilità, uno degli oggetti di studio più sfaccettato; è altrettanto ragionevole pensare che il continuo progresso e l'instancabile curiosità di approfondimento, possano portare ad un ulteriore avanzare nella scoperta di essa.

Nell'agire comune, intanto, è nostro diritto (e forse anche dovere) scindere l'accezione negativa costantemente attribuita al concetto di "rimozione" da quello che -come abbiamo scoperto- è il suo ruolo effettivo.

L'apprendimento dei significati più reconditi di ogni termine ha la possibilità di condurci ad una visione molto più ampia, "sana" e -magari – anche positiva del nostro vissuto:

l'accettazione, inoltre, favorisce l'adattamento che -specie ai giorni nostri – sembra essere sempre più complesso se non utopico.

FONTI BIBLIOGRAFICHE

STRAMACCIA D.F., BRAGA M., FARDO F., PENOLAZZI B., GALFANO G. (2015)

“Retrieval-Induced Forgetting: gli effetti negativi della pratica sulla memoria.”

ERDELYI M.H. (2006): *“The unified theory of repression”*, in *Behavioral And Brain Sciences*

FAWCETT J.M, HULBERT J.C. (2020): *“The many faces of forgetting: toward a constructive view of everyday life”* in *Journal of Applied Research in Memory and Cognition*