



L'effetto

MANILA
VANNUCCI

La psicologia
dei ricordi
involontari

Proust

Portai alle labbra un cucchiaino di tè, in cui avevo inzuppato un pezzo di "maddalena". Ma, nel momento stesso che quel sorso misto a briciole di focaccia toccò il mio palato, trasalii, attento a quanto avveniva in me di straordinario. Un piacere delizioso m'aveva invaso, isolato, senza nozione della sua causa. [...] Sentivo ch'era legata al sapore del tè e della focaccia, ma la sorpassava incommensurabilmente, non doveva essere della stessa natura. Dove veniva? Che significava? Dove afferrarla? [...] E ad un tratto il ricordo m'è apparso. Quel sapore era quello del pezzetto di "maddalena" che la domenica mattina a Combray (giacché quel giorno non uscivo prima della messa), quando andavo a salutarla nella sua camera, la zia Léonie mi offriva dopo averlo bagnato nel suo infuso di tè o di tiglio».

In questo celebre passo tratto dal romanzo di Marcel Proust *À la recherche du temps perdu*, troviamo una delle più belle e vibranti descrizioni dei ricordi involontari. Ricordi che giungono inattesi alla coscienza, che affiorano in modo spontaneo, imprevedibile e senza alcuno sforzo cognitivo. Frammenti preziosi del passato personale che risalgono, senza che nessuno li abbia chiamati, o cercati intenzionalmente.

Da dove arrivano i ricordi involontari? Perché affiorano in un determinato momento e non in un altro? È possibile avere ricordi involontari e non accorgersene? Alcune persone riferiscono di avere ricordi involontari più frequentemente di altri, da cosa può dipendere questa differenza? Le ricerche condotte negli ultimi venti anni ci consentono di dare una prima risposta a queste domande, offrendo uno scenario impensabile fino agli anni '80 del secolo scorso.

I ricordi involontari sono stati, infatti, a lungo trascurati dai ricercatori, che li hanno considerati "non studiabili scientificamente" per le loro intrinse-

che caratteristiche di spontaneità e imprevedibilità, che mal si conciliano con l'indagine scientifica.

Negli anni '60 del secolo scorso, George Miller, uno dei più autorevoli studiosi della memoria, si riferiva ai ricordi involontari e all'"effetto Proust", in questi termini: «Il piccolo pezzo di torta di Proust scatena un incidente psicologico così unico, personale, inaspettato e senza spiegazione, da sembrare in completa antitesi con tutto ciò che abbiamo imparato a chiamare scientifico. [...] uno psicologo prudente potrebbe ben decidere di lasciare un fiore così fragile a Proust e ai suoi colleghi artisti» (Miller, 1962).

Oggi lo scenario è profondamente cambiato: non soltanto siamo in grado di "registrare" ed esaminare i ricordi involontari in modo sistematico, ma siamo, addirittura, in grado di indurre la produzione di ricordi involontari nelle stanze di un laboratorio, simulando e ricostruendo le condizioni che ne favoriscono l'innescamento nella vita quotidiana. La storia di questa esplorazione scientifica ha avuto inizio in Danimarca.

GLI STUDI NATURALISTICI DEI DIARI

I primi studi empirici sui ricordi involontari sono stati condotti a partire dalla metà degli anni '90 del secolo scorso da Dorthe Berntsen, ricercatrice del Dipartimento di Psicologia dell'Università di Aarhus, in Danimarca, attualmente Professore presso lo stesso Dipartimento

*Che cosa sono i ricordi involontari?
Nella nostra vita quotidiana sono più frequenti di quanto si possa pensare e sebbene sembrino spesso inattesi, in realtà non sono casuali*

e direttrice del Center on Autobiographical Memory Research (curiosamente chiamato CON AMORE).

A Berntsen e ai suoi collaboratori va il merito di aver introdotto l'approccio scientifico nello studio dei ricordi involontari, applicando il metodo dei diari.

Nelle ricerche in cui si utilizza questo metodo, viene chiesto ai partecipanti di registrare, solitamente per più settimane, tutti i ricordi involontari che si verificano nella loro vita quotidiana, e di farlo subito dopo la loro occorrenza, utilizzando un piccolo blocco o un contatore meccanico, fornito dai ricercatori. Per ogni

ricordo i partecipanti devono specificare il contenuto, l'eventuale stimolo (esterno o interno) che l'ha innescato, e l'attività che stavano svolgendo quando il ricordo è affiorato. In alcune ricerche, può essere chiesto anche di rispondere ad una serie di domande sugli aspetti qualitativi dei ricordi, quali, per esempio, la vividezza, la ricchezza di dettagli, il grado di specificità, l'intensità e la valenza delle emozioni provate durante l'evento originario e durante il suo recupero involontario. Per confrontare i ricordi involontari con la controparte volontaria, negli studi è spesso incluso anche un compito di memoria di tipo volontario, eseguito in laboratorio, nello stesso periodo in cui vengono registrati i ricordi involontari.

Dagli studi di diario è emerso che i ricordi involontari non sono un fenomeno eccezionale e raro, ma costituiscono una "modalità base" di ricordare, universale e molto frequente nella vita quo-

I ricordi involontari non sono un fenomeno eccezionale e raro, ma costituiscono una "modalità base" molto frequente nella vita quotidiana

Differenze individuali

Tutti abbiamo ricordi involontari, ma esiste una forte variabilità interindividuale nella frequenza di questo tipo di ricordi. Perché alcuni individui hanno più ricordi involontari di altri? I risultati di alcuni studi evidenziano che gli individui che più frequentemente riportano ricordi involontari hanno un controllo cognitivo più debole, sono cioè più facilmente distraibili, hanno più difficoltà a tenere sotto controllo gli stimoli interferenti e riportano più frequentemente *defaillances* cognitive nella vita quotidiana, in gran parte consistenti in errori (di percezione, attenzione, memoria) causati da distrazione (Verwoerd e Wessel, 2007). Uno studio recente

del nostro gruppo di ricerca (Vannucci et al., 2013) ha dimostrato che anche le differenze individuali nelle capacità immaginative incidono sulla produzione dei ricordi: le persone con livelli elevati di immaginazione mentale sono, infatti, in grado di accedere maggiormente e più rapidamente alle proprie memorie, sia in modo volontario che involontario. Le memorie involontarie degli "immaginatori" sono anche più dettagliate rispetto a quelle prodotte dagli individui con bassi livelli di immaginazione, comprendono dettagli meno usuali (per esempio, gustativi) e sono più remote (risalenti all'infanzia) e rievocate sotto forma di scene.

La ricerca sulle differenze individuali nei ricordi involontari è, comunque, ancora all'inizio. Per esempio, rimane ancora da chiarire se vi siano differenze fra gli individui anche nel grado di coinvolgimento sperimentato durante il riaffiorare di un ricordo: ci sono persone che più di altre rimangono coinvolte emotivamente dai propri ricordi involontari, che si lasciano trasportare dai ricordi fino a perdere il controllo del proprio flusso mentale? Individui che rivivono il proprio passato sia nella mente che nel corpo, con correlati somatici più evidenti rispetto ad altri? Questi aspetti, così come altri relativi allo "stile" personale nel ricordo, rimangono ancora (per poco?) avvolti nel mistero.

tidiana, con una media intorno ai 2-5 al giorno (per una rassegna, si veda Berntsen, 2009), una frequenza simile, se non addirittura superiore in alcuni casi, ai ricordi volontari e intenzionali. La maggior parte dei ricordi involontari è di natura autobiografica, anche se non mancano ricordi di tipo semantico, come il classico ritornello di una canzone che affiora alla mente in modo inatteso e sorprendente.

I ricordi involontari sono mediamente più specifici e inusuali rispetto a quelli volontari, e quando affiorano permettono di tornare indietro nel tempo, di "rivivere" ("reliving") l'esperienza passata, con un'intensità superiore rispetto ai ricordi volontari. Talvolta l'esperienza di reliving può essere così forte da investire non solo la mente ma anche il corpo: un ricordo emotivamente molto intenso può accompagnarsi a reazioni neurovegetative come un aumento del battito cardiaco e della sudorazione.

Sebbene i ricordi involontari appaiano alla nostra mente in modo spontaneo e inatteso, non sono prodotti in modo casuale. Vi sono, infatti, alcune condizioni che ne favoriscono l'insorgenza, in particolare, la presenza di uno stato mentale di attenzione diffusa e la disponibilità di stimoli (tecnicamente chiamati indizi o "cues") nell'ambiente circostante.

Lo stato di attenzione diffusa è quello in cui ci troviamo spesso quando svolgiamo azioni routinarie, ripetitive e monotone, che non richiedono particolare concentrazione e controllo cognitivo, come per esempio lavarsi i denti, mangiare, vestirsi, camminare per strada. Dagli studi di diario è emerso che più dell'80% dei ricordi involontari viene prodotto durante questo tipo di attività, quando la mente "lavora al minimo", con un basso dispendio di risorse mentali.

Nella quasi totalità dei casi, i ricordi involontari sono innescati da stimoli facilmente identificabili. Gli stimoli esterni sono mediamente più efficaci nell'innescarli rispetto a quelli interni (come

pensieri, emozioni, stati fisiologici) e gli stimoli più complessi ed elaborati (un oggetto, un volto, una frase) lo sono più di quelli semplici e puramente sensoriali (per esempio, un colore, un odore).

Secondo il modello del "confronto associativo" (Berntsen, 2009), l'innescamento dei ricordi involontari avverrebbe grazie ad un processo di natura associativa, per cui un indizio rilevato nell'ambiente circostante si incontra e si sovrappone, anche dal punto di vista contenutistico, con una traccia mnestica immagazzinata in memoria, determinando l'insorgenza del ricordo.

Preoccupazioni, aspettative e desideri possono influenzare profondamente sia il livello di attivazione di una traccia mnestica (la sua "risvegliabilità"), che il potenziale di innescamento di uno stimolo. Se, per esempio, siamo molto preoccupati per la nostra salute o abbiamo perso una persona cara per una grave malattia, gli stimoli che rimandano alla sfera semantica della malattia (come un ospedale o il suono della sirena di un'ambulanza)



saranno più efficaci di altri nell'innescare ricordi involontari, che riguarderanno soprattutto questo ambito.

GLI SVILUPPI PIÙ RECENTI

Se la tecnica dei diari ha dato un impulso fondamentale alla ricerca sui ricordi involontari, una svolta ulteriore è stata fornita dai paradigmi (compiti sperimentali) messi a punto in laboratorio. Ad oggi, il paradigma più efficace è quello ideato da Simone Schlagman e Lia Kvavilashvili nel 2008. La logica sottostante a questo compito sperimentale è tanto semplice quanto ambiziosa: provare a simulare e a riprodurre in laboratorio quelle condizioni di attenzione diffusa e stimolazione che favoriscono la produzione di ricordi involontari negli studi di diario. Nello specifico, si tratta di un compito monotono di vigilanza, in cui vengono presentate ai partecipanti, sullo schermo di un computer, 800 immagini consistenti di barre orizzontali (molto frequenti) o barre verticali (molto rare, presentate solo in 15 delle 800 immagini). Nelle stesse immagini, al centro, sono presentate, una alla volta, anche brevi

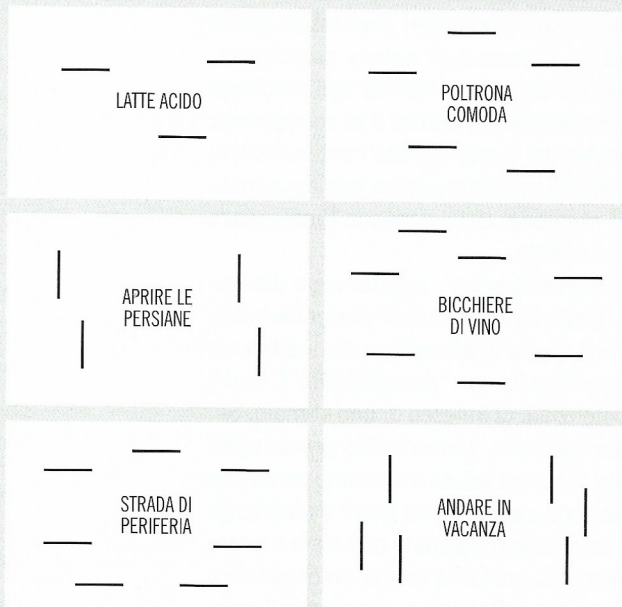
frasi o combinazioni di parole (per esempio "andare in vacanza", "notte insonne", "imburrire il pane"), il potenziale cue (disponibilità di stimoli) per l'innescare dei ricordi involontari (vedi Figura 1).

Prima di iniziare, ai partecipanti viene detto che il loro compito è quello di rilevare le immagini con barre verticali, dicendo "sì" ad alta voce, senza prestare attenzione alle combinazioni di parole che vedranno. Per giustificare la presenza delle parole viene fatto credere loro che a queste dovrà prestare attenzione un altro gruppo di soggetti. Viene inoltre spiegato che, trattandosi di un compito abbastanza monotono e ripetitivo, potrebbe accadere loro di ritrovarsi a pensare ad altre cose, non legate al compito (per esempio, pensieri, fantasie, piani futuri, ricordi personali). Se si presenta alla mente una memoria involontaria, dovranno interrompere la presentazione premendo un tasto e fornire per iscritto una breve descrizione (contenuto della memoria, se è stata innescata da qualcosa in particolare e da cosa). Al termine del compito, su ciascuna memoria dovranno compilare un breve questionario sugli aspetti qualitativi.

Nei primi due esperimenti in cui questo paradigma è stato utilizzato, i partecipanti hanno riportato mediamente circa sette memorie involontarie, in gran parte innescate dalle frasi presentate sullo schermo. Come le memorie raccolte negli studi diaristici, anche la maggior parte delle memorie involontarie evocate durante il compito sono risultate altamente specifiche, vivide e frequentemente ripetute (memorie che "ritornano").

Rispetto, però, ai diari, paradigmi come questo permettono di "catturare" il ricordo involontario in tempo reale e di indagare l'effetto di numerose variabili sul fenomeno. Per esempio, è stato possibile scoprire che gli stimoli verbali sono più efficaci nell'innescare ricordi involontari rispetto a quelli visivi (Batool e Mazzone, 2011), che quelli negativi lo sono più di quelli positivi e neutri (Schlagman

Figura 1 – Alcuni esempi di immagini presentate nell'esperimento di Schlagman e Kvavilashvili (2008).



e Kvalivashvili, 2008) e che livelli elevati di stimolazione (molte frasi o molte immagini presentate rapidamente una dopo l'altra) ostacolano la produzione di ricordi involontari, caricando eccessivamente il nostro sistema cognitivo e sottraendo risorse preziose alla nostra memoria.

RICORDI INVOLONTARI E INCONSAPEVOLI

È possibile avere ricordi involontari senza accorgersene? Può succedere di non rendersi conto che la nostra mente si è "scollegata" da quello che stiamo facendo, si è assentata ed è tornata indietro di qualche giorno o addirittura di qualche mese o anno?

I risultati di uno studio recente, condotto insieme a Claudia Pelagatti, Giuliana Mazzoni e Iram Batool, ci dicono che è possibile (Vannucci et al., in stampa). Nella ricerca abbiamo utilizzato la prova di vigilanza descritta sopra e abbiamo applicato, a due gruppi di partecipanti, una diversa modalità di interruzione del compito. Ai partecipanti del primo gruppo chiedevamo di interrompersi quando sopravveniva alla loro mente un contenuto mentale non associato al compito. Ai partecipanti del secondo gruppo, invece, veniva detto che sarebbero stati più volte interrotti dallo sperimentatore e che questi avrebbe chiesto loro se in quel momento o immediatamente prima stessero pensando a qualcosa di estraneo al compito e, in caso affermativo, a cosa. Confrontando i due gruppi abbiamo osservato che i partecipanti del secondo gruppo, quelli interrotti dallo sperimentatore, riportavano un numero più alto di contenuti mentali, sia pensieri che memorie involontarie. Questo risultato è molto interessante e sorprendente, e ci dice che non sempre siamo consapevoli di quello che sta passando per la nostra mente, compresi i ricordi involontari, e che quello che riferiamo è in realtà solo una porzione dei nostri

Non sempre siamo consapevoli di quello che sta passando per la nostra mente, compresi i ricordi involontari

contenuti mentali attivati, quelli di cui siamo consapevoli. Se qualcuno ci interrompe in modo imprevisto, mentre stiamo facendo qualcosa, e sonda il nostro stato mentale, potremmo renderci conto che la nostra mente si era assentata, senza che noi ne fossimo consapevoli. La nostra meta-consapevolezza (consapevolezza del nostro stato mentale) funziona in modo intermittente.

Dal punto di vista teorico rimane ancora da chiarire perché alcuni ricordi siano in grado di superare la soglia di consapevolezza, procurandoci un vissuto anche emotivo molto intenso, mentre altri si mantengano "sotto-soglia". Non sappiamo se e in che misura la differenza dipenda dai ricordi in sé e dalle loro qualità (come intensità emotiva del ricordo, rilevanza del ricordo per il Sé, ecc.) o dalle fluttuazioni del nostro livello di meta-consapevolezza (per esempio, ci sono momenti in cui siamo consapevoli del nostro stato mentale e altri in cui non lo siamo).

Riferimenti bibliografici

- BATOOOL I., MAZZONI G. (2011), *Retrieval of involuntary memories*, Poster presentato alla V International Conference on Memory, York, 31 July-5 August.
- BERNTSEN D. (2009), *Involuntary autobiographical memories. An introduction to the unbidden past*, Cambridge University Press, Cambridge.
- MILLER G. A. (1962), *Psychology: The Science of mental life*, Penguin Books, London.
- SCHLAGMAN S., KVALIVASHVILI L. (2008), «Involuntary autobiographical memories in and outside the laboratory: How different are they from voluntary autobiographical memories?», *Memory & Cognition*, 36, 920-932.
- VANNUCCI M., BATOOOL I., PELAGATTI C., MAZZONI G. (in stampa), «Modifying frequency and characteristics of involuntary autobiographical memories», PLOS ONE.
- VANNUCCI M., BONADIO M. G., PELAGATTI C., MAZZONI G. (2013), *Individual differences*

- in object imagery and the retrieval of autobiographical memories: Object imagers are better at remembering their personal past*, SARMAC Biennial Meeting, Rotterdam, 26-29 June 2013.
- VERWOERD J., WESSEL I. (2007), «Distraction and individual differences in the experience of involuntary memories», *Personality and Individual Differences*, 42, 325-334.

Manila Vannucci è psicologa e ricercatrice presso il Dipartimento di Neuroscienze, Psicologia, Area del Farmaco e Salute del Bambino (NEUROFARBA) dell'Università di Firenze, dove insegna Psicologia della memoria. Sul tema della memoria ha pubblicato *Quando la memoria ci inganna: la psicologia delle false memorie* (Carocci, 2008).