

Il meglio dimentico

Dall'arte della MEMORIA all'arte dell'OBLIO

Il grande sogno dell'uomo è sempre stato quello di avere una memoria poderosa, di poter trattenerne per sempre nella mente tutte le esperienze vissute e le informazioni acquisite. Un sogno che nel corso dei secoli ha generato la cosiddetta "arte della memoria", quell'insieme di regole, tecniche e pratiche volte a favorire sia la

conservazione in memoria della maggior quantità possibile di dati, sia la capacità di accedervi rapidamente e con successo. Ma se è vero, come sostengono da tempo gli psicologi cognitivi, che il dimenticare non è meno importante del ricordare, allora dobbiamo preoccuparci di sviluppare, accanto all'"arte della memoria", anche una

parallela e complementare "arte dell'oblio", un'arte che ci consenta di "alleggerire" la mente. Le domande a que-

sto punto sono due. È proprio vero che dimenticare fa bene? E se fa bene, si può imparare a dimenticare?

Cesare Cornoldi
Rossana De Beni

Il cameriere di Kant

Sì, dimenticare fa bene. Come potremmo sopravvivere tenendo a mente tutte le informazioni che abbiamo accumulato? Quanta fatica e quanto tempo dovremmo impiegare per passarle in rassegna una ad una prima di arrivare a quella che ci interessa? Lo sapeva bene Immanuel Kant quando si appuntò su un foglietto un curioso promemoria: «Ora il nome di Lampe va assolutamente dimenticato». Lampe era il suo fidato

are



cameriere di cui, per ragioni non del tutto chiare, aveva deciso di liberarsi. Dopo averlo licenziato, il grande filosofo evidentemente faceva molta fatica a cancellare dalla memoria il suo nome, forse per il deterioramento mnemonico da Alzheimer che lo affliggeva in quell'ultima parte della sua vita. Malattia a parte, Kant doveva comunque rendersi ben conto della validità di quel principio, oggi ampiamente documentato dagli psicologi dell'invecchiamento,

per cui è vantaggioso, ancorché molto difficile, dimenticare le informazioni inutili o irrilevanti.

A ben vedere, con quel foglietto Kant altro non aveva fatto che ribadire una sua vecchia idea sulla memoria, secondo cui un buon funzionamento della mente si ha solo quando questa è sgombra da un eccesso di informazioni. Per la testa dello smemorato aveva concepito anche una metafora divertente, quella della botte bucata. Come se la memoria, ca-

ricata all'eccesso da letture sfrenate e da apprendimenti molteplici e d'ogni tipo, non ultimi quelli scolastici, finisse per bucarsi dappertutto. E forse proprio a Kant pensava Elias Canetti nel ritrarre il professor Kien del suo *Autodafé*, personaggio singolare che proteggeva la sua cospicua memoria appuntandosi in un taccuino tutte le stupidaggini che voleva dimenticare.

Tutto questo per dire che il paradossale requisito di una memoria efficace è quello di "ricordarsi di dimenticare". O anche, che è lo stesso, di non affidarsi più di tanto ai meccanismi spontanei dell'oblio regolati dal semplice passare del tempo, ma di farsi direttamente carico, possibilmente accelerandolo, del processo di esclusione dalla memoria delle informazioni inutili. Le moderne teorie cognitive dell'inibizione hanno riportato d'attualità alcune antiche saggezze reperibili nei miti, nelle suggestioni popolari o nelle teorie filosofiche, che Harald Weinrich, eminente filologo tedesco, ha racchiuso nell'espressione di "oblio illuminato", riferita alla capacità di escludere dalla mente le informazioni che non servono.

«Dimenticare è il gran segreto delle personalità forti e creatrici», scriveva Balzac e non pochi adepti dell'"oblio illuminato" hanno anche avuto l'idea, per la verità un po' ingenua, che mettere un'informazione per iscritto significasse in qualche modo "toglierla dalla mente", favorendone così la dimenticanza. Proprio questo pensava Bernardin de Saint Pierre, che alla fine del Settecento scriveva: «Ce que je mets sur le papier je le ôte de ma mémoire et, par consequence, je l'oublie» («Quel che scrivo lo tolgo dalla memoria e di conseguenza lo dimentico»).

Ma, tornando a Kant, perché voleva dimenticare Lampe? Perché questo nome non gli serviva più e averlo in mente poteva interferire con altri e ben più utili nomi, magari inducendolo alla gaffe di chiamare il suo nuovo cameriere col nome del precedente? Oppure c'era qualche ricordo spiacevole associato a Lampe di cui voleva impellentemente disfarsi? Non potendo chiederlo direttamente a Kant, dovremo contentarci di formulare qualche ipotesi. Per farlo cominciamo a dare un'occhiata ai principali fattori d'oblio. Cerchiamo di capire che cosa succede quando sono all'opera e soprattutto perché questo qualcosa che succede è bene che succeda.

Il tempo, la selezione e l'interesse

Alla fine dell'Ottocento, lo psicologo tedesco Herman Ebbinghaus si sottopose a una serie di prove di memoria, per vedere come riusciva a ricordare alcune liste di sillabe

che si era costretto ad imparare. Così elaborò la cosiddetta "curva dell'oblio", che dimostra sostanzialmente la tirannia del tempo: il numero delle sillabe ritenute da Ebbinghaus era massimo subito dopo l'apprendimento, decresceva rapidamente e abbondantemente nelle ore successive, quindi continuava a decrescere, sia pur meno cospicuamente, nei giorni e mesi successivi. Che significa tutto questo?

Significa che, di fronte alla massa delle informazioni, la memoria tende spontaneamente ad operare una certa selezione. Tale selezione colpisce innanzitutto le informazioni che non sono più state prese in considerazione da tempo. E questa è una regola per molti versi funzionale e adattiva (Anderson e Milson, 1989). È un po' come se la memoria dicesse, con estrema saggezza: «Non puoi conservare tutto, quindi metti via ciò che è vecchio e che non usi da parecchio, perché evidentemente è improbabile che ti serva ancora». Lo stesso succede nelle biblioteche, dove i libri che non vengono consultati da tanto tempo hanno minore probabilità di essere richiesti anche in futuro. Oppure nella posta elettronica, dove è più probabile che ci mandi una nuova mail chi ce ne ha inviata una di recente.

Associata alla selettività c'è la dimenticanza dei dettagli degli eventi. Col passare del tempo, si riesce ancora a ricordare la sostanza di quel che è successo, ma si dimenticano i particolari. Supponiamo che una persona s'imbatta in un animale pericoloso. Dopo un po' di tempo perderà i dettagli esatti del luogo dell'incontro, le parole precise di chi gli stava accanto, i colori dell'abito che indossava, ecc., e tenderà a limitarsi sempre più agli aspetti davvero salienti e cruciali per la comprensione dell'episodio e per l'eventuale predisposizione di future cautele. Successivamente questa persona dimenticherà anche il quando e il dove dell'episodio, limitandosi a conservarne una conoscenza generale, utile come categoria cognitiva applicabile a casi analoghi. Certo, tutti avvertiamo un certo disagio quando vorremmo ricordare in maniera puntuale un evento che ci è accaduto o del quale siamo stati testimoni, ma è bene, anzi necessario, che la mente proceda in questo modo e punti sugli elementi essenziali.

Diverso è il caso, ma uguali le conseguenze, in cui non ci sia interesse per l'informazione in entrata: non può restare solidamente in mente ciò che non vi è altrettanto solidamente penetrato. Anche in questo caso la memoria risponde a un'esigenza funzionale, quella di dare priorità alle cose interessanti e quindi, in ultima analisi, importanti. La cosa non è del tutto ignota allo studente che, disinteressato a una certa materia, s'illude di poterla quasi magicamente tenere in testa fino al momento dell'esame, salvo poi accorgersi della fallacia della sua speranza.

Non è forse proprio per questo che mettiamo sempre ai primi posti, fra le qualità dell'insegnante, quella di saper suscitare passione negli allievi e, fra i consigli agli studenti, quello di trovare almeno una ragione per cui valga la pena d'interessarsi a quel che studiano? In breve: l'interesse è un indicatore di quanto l'informazione risponde effettivamente ai nostri bisogni e favorisce l'adattamento al contesto che ha generato quei bisogni. Nel corso dei millenni la mente umana si è sviluppata in modo tale da dimenticare quel che non è interessante, perché quel che non è interessante generalmente non corrisponde neppure a ciò che è vitale.

L'accesso all'informazione

Poi ci sono tutti quei casi in cui non possiamo dire che l'informazione sia proprio assente, tuttavia non viene più in mente. Si tratta della cosiddetta "disponibilità senza accesso": l'informazione è nella memoria, ma in quel momento non è raggiungibile. Condizione, questa, tanto frustrante quanto frequente. Quante volte ci accade di sapere di sapere una determinata cosa, eppure... Eppure bisogna pazientare. Bisogna capire, anche stavolta, che la memoria non può essere affollata di informazioni tutte immediatamente disponibili: più sono, più si rischia di non trovare quella che davvero ci serve. Immaginate di cercare un anello smarrito in una stanza letteralmente invasa da migliaia di cianfrusaglie o, al contrario, sul piano di un comodino in cui si trovano poche cose e ben disposte: una bella differenza!

Una regola importante dice anche che se ci troviamo in un contesto simile a quello in cui l'informazione era stata memorizzata, l'accesso a tale informazione è facilitato. Al riguardo Alan Baddeley, celeberrimo studioso della memoria, riporta quello che è stato poi scherzosamente definito "effetto subacqueo". Se avete un amico che pratica questo sport potete fare anche voi la prova. Prendete una radiotrasmittente e, quando lui è sul fondo del mare, chiamatelo e fornitegli alcune informazioni, possibilmente non banali. Poi, dopo un po' che è riemerso, chiedetegli di riferire quel che gli avete detto. Vedrete che il vostro amico non ricorderà gran che. A questo punto rispeditelo in fondo al mare, comunicategli nuovamente qualcosa e, quando è ancora sott'acqua, chiedetegli di ripeterla. Vedrete che stavolta il suo ricordo sarà clamorosamente migliore. Come mai?

Semplice: perché la memoria è abituata a mantenere in una condizione di alta accessibilità le informazioni che, sul momento, sembrano avere la mag-

giore probabilità di servire. Il subacqueo esperto sa bene che quando è sul fondo deve avere il massimo della vigilanza e tener conto di tutte le informazioni che acquisisce. Una volta a riva le cose cambiano: a che gli serve ora rimuginare su quel che ha saputo quando era in mare? Ben venga l'oblio!

Il fattore interferenza

Ricapitoliamo. Fin qui abbiamo toccato con mano quattro importanti fattori d'oblio: il tempo, la selezione delle informazioni, il loro grado d'interesse e la maggiore o minore possibilità di accedervi. Abbiamo anche visto che tutti questi fattori, pur provocando il disagio della dimenticanza, hanno tuttavia una loro precisa funzionalità adattiva. Ma c'è ancora un quinto fattore che va preso in considerazione. Si tratta dell'interferenza prodotta da informazioni simili. Di solito si distingue fra un'interferenza proattiva ed una retroattiva. L'interferenza proattiva impedisce il consolidamento in memoria di informazioni nuove che hanno un notevole grado di somiglianza con informazioni già apprese. Come dire: se una cosa la so, non serve che ne impari un'altra simile. L'interferenza retroattiva, invece, riduce il ricordo di informazioni apprese in passato, in quanto superate da altre informazioni. Come dire: se ora so cose nuove che assomigliano ad altre più vecchie, è meglio buttare via le vecchie e sostituirle.

Pensate a un professore di una certa età che, nel corso della sua carriera, ha incontrato scolaresche su scolaresche. Spesso il poveretto non ricorda i nomi degli alunni che ha davanti perché i nomi di quelli degli anni precedenti continuano a confonderlo (interferenza proattiva). Ed è ancor più in difficoltà a rievocare i nomi, e forse anche i volti, dei vecchi alunni: in questo caso sono soprattutto i nomi delle scolaresche successive a produrgli problemi (interferenza retroattiva). Solidarizziamo del tutto con lui, anche per esperienza diretta, e ammettiamo che nel fattore dell'interferenza non sembrerebbe esserci proprio niente di positivo. Cosa può esserci di buono nello scambiare un allievo per un altro? «Allora, caro Rossi, dopo tanti anni t'incontro, mi sembra quasi di vederti in quel primo banco... Salutami tuo padre, che ricordo sempre con simpatia», «Professore, io sono Bianchi, in vita mia ho sempre evitato il primo banco e, quanto a mio padre, non è mai venuto a parlare con lei...».

E invece anche la dimenticanza per interferenza favorisce un adattamento fondamentale: quello che si basa sulla generalizzazione ed organizzazione delle conoscenze. L'interferenza di informazioni simili,

pur producendo le gaffe mnestiche del nostro professore, ci permette di associare un'informazione ad altre simili e quindi di assimilarla ad un'idea più generale. Nella costruzione delle conoscenze a partire dall'esperienza gli esseri umani sono esposti a molti eventi e oggetti simili. Se di ogni esposizione venisse conservato un ricordo specifico separato, la mente umana si troverebbe intasata da un frammentario e vastissimo mosaico di casi singoli. Invece, associando e generalizzando le cose e gli eventi per gli elementi comuni che hanno, noi riusciamo a compiere preziose operazioni di assemblaggio, unificazione e semplificazione.

Le metafore analogiche visive

In un libro recente (Cornoldi e De Beni, 2005) abbiamo parlato dei vizi e delle virtù della memoria. Meno male, scrivevamo, che la memoria ha tante virtù, ma meno male anche che ha tanti preziosissimi vizi! Resta comunque il fatto che far leva su questi vizi per dimenticare intenzionalmente non è facile. Ma non impossibile, con un certo impegno, un'appropriata conoscenza del funzionamento della mente e, ovviamente, qualche strategia ad hoc. Ne presentiamo una, basata sulle cosiddette "metafore analogiche visive". Essa può essere impiegata, tra l'altro, nella famosa "mnemotecnica dei luoghi", quella procedura di memorizzazione che consiste nell'associare mentalmente gli elementi che dobbiamo ricordare ai luoghi di un percorso che ci è molto noto e che siamo in grado di immaginare vividamente.

Un problema della mnemotecnica dei luoghi sta nel fatto che le persone spesso vorrebbero associare allo stesso percorso tutti gli oggetti che devono memorizzare: la lista della spesa, gli impegni di lavoro, gli appuntamenti con gli amici, le bollette da pagare, ecc. La cosa, in sé e per sé, non è proprio impossibile: nella sequenza semaforo, giardino, edicola, panchina, ad esempio, posso inserire sia le prime quattro cose da comprare al supermercato, sia le quattro pratiche più urgenti da fare in ufficio, sia i primi quattro appuntamenti settimanali con gli amici, sia le quattro bollette in scadenza da pagare. Tuttavia è sempre meglio tenere il percorso il più possibile "pulito", togliendo gli elementi che non servono più. Per questa operazione di pulizia si può ricorrere a metafore analogiche visive, ad esempio associando inizialmente il luogo in cui è collocato l'elemento da ricordare ad una forte illuminazione, che poi tenderà a ridursi rapidamente fino a renderlo completamente invisibile. Se questa operazione, o altra analoga, viene effettuata con consa-

pevolezza e controllo cognitivo, e soprattutto se avviene alla luce dei consigli che daremo più avanti, può avere un certo successo ed essere considerata come un primo passo nella direzione della difficile "arte dell'oblio", in cui spesso sono proprio i grandi mnemonisti ad incontrare le maggiori difficoltà.

Alexander L. Lurija, uno dei padri della psicologia sovietica, racconta che il grande mnemonista Seresevski aveva provato di tutto, ma inutilmente, per eliminare i ricordi che lo disturbavano. Una volta pensò alle cose da dimenticare come a tanti foglietti fastidiosi che non bastava mettere da parte, ma che bisognava bruciare ad ogni costo. Ma nemmeno questo stratagemma sortì gli effetti voluti. Ecco cosa Seresevski riferì a Lurija in occasione di una pubblica esibizione delle sue straordinarie capacità di memoria: «Un giorno, era il 23 aprile, mi ero esibito già tre volte nella stessa serata. Ero fisicamente stanco e mi chiedevo come avrei fatto ad affrontare il quarto spettacolo. «Adesso verranno fuori tutte le tabelle dei primi tre», mi dicevo, e questo per me era un problema veramente terribile. «Ora vedrò se mi si accenderà dentro la prima tabella» e quasi temevo che ciò non accadesse. Lo volevo e, al tempo stesso, non lo volevo. Cominciai a pensare: «La lavagna ancora non appare, ed è comprensibile: io non voglio che appaia! Ecco, se non lo voglio io, non appare! Dunque non c'era da far altro che rendersi conto di questo! E mi sentii subito libero. La consapevolezza di essermi garantito dagli errori mi dà maggior sicurezza. Parlo più liberamente e posso permettermi persino il lusso di far delle pause, perché so che, se io non voglio, l'immagine non apparirà. Mi sento magnificamente».

Dunque anche il grande mnemonista Seresevski, che pur amava lasciarsi trascinare dalle metafore analogiche visive, era spesso costretto a rinunciarvi. Infatti è vero che i ricordi della mente hanno numerose somiglianze con le immagini percettive, ma non funzionano come queste. Un'immagine percettiva la si elimina guardando altrove, ma per un'immagine della mente la cosa funziona molto meno bene: la traccia mnestica può rimanere anche se abbiamo immaginato di cancellarla, oscurarla, rimpicciolirla o bruciarla. Il metodo migliore resta quello associato alla consapevolezza e al conseguente controllo che la mente decide di esercitare sulla sua memoria. Ecco allora sei buoni consigli per dimenticare, tutti derivanti da quanto abbiamo fin qui detto.

Sei consigli per dimenticare

1. *Consapevolezza.* Gli psicologi della memoria hanno creato un paradigma sperimentale, chiamato

“oblio positivo”, il quale dimostra che se abbiamo definito con chiarezza e isolato le informazioni che vogliamo dimenticare, abbiamo buone probabilità di raggiungere il nostro obiettivo. In tal senso anche il foglietto di Kant poteva avere una sua funzione positiva, se lo scopo era solo quello di delineare con precisione l'informazione da eliminare.

2. *Focalizzazione.* Concentriamoci su temi importanti e significativi. La mente umana ha la fortuna di possedere dei sistemi temporanei di mantenimento delle informazioni che possono impedirne il transito, laddove si dimostrino inutili o irrilevanti, nel sistema permanente di memoria. La mente che si concentra e si sintonizza selettivamente su temi significativi, scartando gli altri, è pertanto nelle condizioni ottimali per non dare spazio a informazioni che poi dovrà dimenticare.

3. *Il tempo e il contesto.* Sono due fattori che provocano oblio per vie naturali. Non possiamo affidarci esclusivamente ad essi, tuttavia possiamo approfittare del fatto che, col passare del tempo, l'oblio attaccherà, cominciando dai dettagli, le informazioni inutili e da dimenticare, sempre che evitiamo di ritrovarci sempre nello stesso contesto che le ha inizialmente generate.

4. *Sostituzione.* Mettiamo in competizione le informazioni inutili con quelle utili. È il principio dell'“aggiornamento dei contenuti”. Teniamo presente che, nel caso della memoria immediata, la mente ha una capacità di mantenimento limitata. Solo pochi elementi possono essere ricordati fedelmente dopo la loro presentazione: se ne viene presentato un numero eccessivo, la mente è necessariamente costretta a sostituire gli elementi vecchi meno rilevanti con quelli nuovi più rilevanti. Poiché la memoria immediata è una porta d'accesso al ricordo stabile, questa operazione ha delle ripercussioni anche sulla memoria a lungo termine.

5. *Inglobamento.* È complementare all'operazione precedente. In questo caso, anziché espellere definitivamente le informazioni che non servono, le inglobiamo all'interno di altre, simili ma più significative. In tal modo le prime perderanno progressivamente la loro unicità e distinguibilità.

6. *Rielaborazione.* Se le informazioni che vogliamo dimenticare sono troppo presenti alla mente, e magari anche emotivamente cariche, è meglio rielaborarle cognitivamente. Tutti gli esempi fatti finora si riferivano a contenuti della memoria inutili e confondenti, ma che dire del caso in cui noi vogliamo

dimenticare contenuti di grande importanza, ma troppo spiacevoli e dolorosi? In casi del genere valgono poco i consigli fin qui riportati, mentre è spesso importante lasciare che la memoria rielabori meglio il ricordo di cui poi dovrebbe essere ridimensionata l'importanza. Questa rielaborazione implica il passaggio del ricordo da una condizione di ferita aperta a una condizione di normale traccia, capace a questo punto di assoggettarsi meglio alle leggi della dimenticanza. Se era questo il caso di Kant, ci sono buone ragioni per supporre che il suo foglietto, da solo, gli abbia portato ben poco giovamento. Ma perché mai avrà dato il benserivito al cameriere?

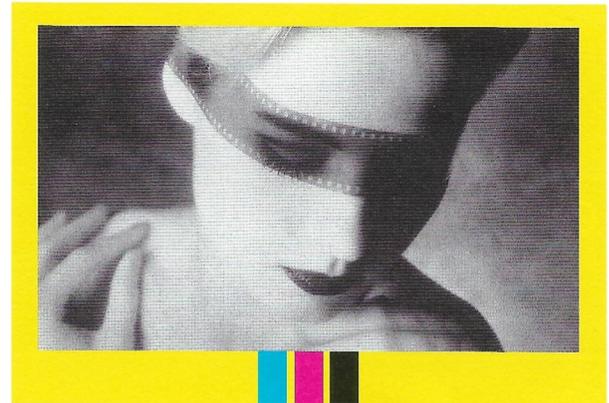
Riferimenti bibliografici

- ANDERSON J. R., MILSON R. (1989), *Human memory: An adaptive perspective*, «Psychological Review», 96, 703-719.
CORNOLDI C., DE BENI R. (2005), *Vizi e virtù della memoria*, Firenze, Giunti.
EBBINGHAUS H. (1885), *Über das Gedächtnis*, Lipsia, Duncker e Umboldt.
LURIJA A. R. (1958), *Viaggio nella mente di un uomo che non dimenticava nulla* (trad. it.), Roma, Armando, 1979.
WEINRICH H. (1999), *Lete. Arte e critica dell'oblio*, Bologna, Il Mulino.

Cesare Cornoldi è Ordinario di Psicologia generale presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Padova. Conduce da tempo ricerche sull'immaginazione, sulla lettura, sulla memoria, tema al quale ha dedicato molti articoli in questa rivista. Fra le sue pubblicazioni ricordiamo *Metacognizione e apprendimento* (Bologna, Il Mulino, 1995) e *Vizi e virtù della memoria* (con R. De Beni, Firenze, Giunti, 2005).

Rossana De Beni è Ordinario di Psicologia generale presso la Facoltà di Psicologia dell'Università di Padova, dove svolge ricerche nel campo della memoria, dell'immaginazione e dell'apprendimento. Fra le sue pubblicazioni ricordiamo *Comprensione del testo* (con F. Pazzaglia, Torino, Utet, 1995) e *Motivazione e apprendimento* (con A. Moè, Bologna, Il Mulino, 2000).

Per saperne di più:



Cesare Cornoldi, Rossana De Beni
Vizi e virtù della memoria
Firenze, Giunti, 2005
pp. 192 - € 9.50