



## *La memoria nella pratica psicoterapeutica*

Franco Bellotti, Paola Castelli

Solo qualche anno fa qualsiasi riflessione sulla memoria avrebbe preso lo spunto da un riferimento letterario; si sarebbe fatto ricorso cioè ad una “figura” perspicua per mostrare ciò che il pensiero faticosamente cerca di spiegare con concetti e categorie. “Una buona figura – ricordava Wittgenstein – ravviva l’intelletto”.

Oggi, questa funzione dell’immaginazione che accompagna la riflessione è stata sostituita con le descrizioni sul funzionamento del cervello dei neurobiologi. Descrizioni che offrono immagini oggettive della “materia della mente” e sostituiscono quelle immagini legate all’esperienza, descritte nei racconti e mostrate nelle opere d’arte. L’immaginazione, la facoltà a cui Kant affidava il compito di “de-sensibilizzare” gli oggetti percepiti dai sensi in modo da renderli presenti alla mente anche nel tempo, ha perso la sua funzione per cedere il passo alle immagini reali delle configurazioni neurali.

La kantiana immaginazione riproduttiva, d’altronde, fu soltanto l’ultima formulazione, forse la più rigorosa, di una tradizione filosofica che risale a Sant’Agostino, e che ha sempre legato l’immaginazione alla memoria quale supporto necessario all’intelletto. Scriveva Sant’Agostino nell’XI libro de *La Trinità* che il pensiero quando si rappresenta gli oggetti dati dai sensi opera una duplice trasformazione: rende un oggetto visibile in uno invisibile in modo per farlo ritornare presente come immagine.

Una tradizione che si è trasmessa in seguito soprattutto attraverso la letteratura i cui esempi più famosi sono: *La vie d’Henri*

*Brulard*, in cui Stendahl nel 1835 anticipa *Le Recherche* proustiane raccontando la “felicità” che si prova a ricostruire il proprio passato partendo da come siamo nel presente. Poi la stessa opera di Marcel Proust, forse la più citata, dove gli eruditi richiami all’odore della *madeleine* hanno rappresentato l’immagine paradigmatica per mostrare come i ricordi siano legati ai vissuti presenti. Il *Tempo Ritrovato* non è una restituzione del *tempo perduto*, quanto piuttosto un’altra dimensione temporale data da un diverso orizzonte di senso. Infine, la Biblioteca dedicata al Dèmone della memoria, *Mnemosyne*, di Aby Warburg.

Il passaggio dai riferimenti letterari alle descrizioni dei neurobiologi lo si deve allo sviluppo nelle neuroscienze del così detto *brain imaging*: le immagini dei processi interni del cervello in attività che le moderne tecnologie permettono di registrare e fotografare. Il fatto che possiamo vedere in presa diretta come il cervello e il sistema nervoso si strutturano e si organizzano ha sicuramente permesso un salto paradigmatico nelle ricerche neurobiologiche, ma purtroppo ha oscurato quell’aspetto evocativo che solo l’immaginazione possiede. Salto paradigmatico iniziato nella seconda metà dell’Ottocento non a caso proprio con studio delle manifestazioni patologiche della memoria.

I risultati raggiunti dalle scienze neurobiologiche non sono in contraddizione con ciò che l’immaginazione mostrava attraverso le figure, confermando ancora una volta come l’arte anticipa la riflessione dell’intelletto. L’intuizione warburghiana sulla funzione della memoria, da lui appunto osservata nelle “forme” espressive dell’arte, anticipava in modo sorprendente le ricerche di Edelman.

Anche Warburg, come Edelman, il principale autore a cui si riferiscono gli studi sulla memoria, partiva da Darwin e dall’evoluzionismo. L’evoluzionismo e il positivismo gli permettevano di liberare la memoria da una visione dialettica e cumulativa del progresso dello spirito e legarla a precise espressioni storiche. Warburg mise in luce ciò che nessuna dialettica riusciva a secolarizzare: l’influsso degli antichi dèi (il mondo emotivo) sul nostro modo di ricordare e di rappresentare (le forme simboliche). Come il cervello di ciascuno di noi, pur essendo unico e irripetibile, non nasce come una tabula rasa, ma è condizionato secondo Edelman da valori che ne definiscono i vincoli adattivi,

così le emozioni primordiali rappresentavano per Warburg il motore di una memoria sociale che assume le forme proprie di una data epoca storica.

In altri termini, come la memoria individuale è una ricategorizzazione del passato, così le espressioni artistiche custodiscono e tramandano la tragicità della condizione umana secondo le forme proprie della loro epoca.

“Talora ho l'impressione – scriveva Warburg – come se, nel mio ruolo di psico-storico, cercassi di diagnosticare la schizofrenia dell'Occidente attraverso il riflesso autobiografico delle sue immagini. L'estatica Ninfa (maniacca) da un lato, e dall'altro la divinità fluviale afflitta (depressiva)”.

Al di là di questi richiami, che servono a non “dimenticare” quella funzione dell'immaginazione di cui parlavamo, va riconosciuto alle nuove concettualizzazioni della memoria il merito di aver permesso un salto di paradigma anche alle teorie psicologiche, siano queste psicodinamiche o cognitive; diminuendo fortemente la distanza fra di loro.

Una frase di Freud riassume in modo esemplare il ruolo della memoria nel processo analitico. Nel 1919 in *Un bambino viene picchiato* scriveva: “merita la denominazione di psicoanalisi corretta soltanto quel lavoro analitico che sia riuscito a sopprimere l'*amnesia* che cela all'adulto la conoscenza della propria vita infantile” (il corsivo è nostro).

Al ricordare, detto in parole semplici, è dunque assegnato il valore curativo in quanto tutto ciò che è dimenticato è rimosso e depositato nell'inconscio perché incompatibile con i valori della coscienza. Devono diventare “ricordi” anche quei vissuti precedenti la capacità del bambino di simbolizzare, legati all'emotività e all'azione motoria, che insieme al rimosso incompatibile formano l'inconscio; cioè ciò che è escluso dalla memoria. Questa visione dell'inconscio presuppone una rottura di continuità con la coscienza, ma anche con la così detta memoria a lungo termine, in teoria sempre accessibile.

Rimosso è perciò, secondo Freud, tutto ciò che è stato vissuto in modo doloroso o traumatico sia coscientemente che esperito prima di acquisire il dono della parola. La specificità del rimosso è che ritorna non sotto forma di ricordo, ma come ripetizione

che penalizza l'individuo una seconda volta. La prima volta l'individuo è stato penalizzato quando ha vissuto, suo malgrado, un'esperienza dolorosa; la seconda volta lo è nella vita presente, perché è lui a riprodurre le stesse condizioni dolorose nel modo di organizzare la propria vita affettiva e lavorativa. Come a dire, piove sempre sul bagnato.

Riassumendo, la teoria classica assegnava dunque al ricordare la funzione di ristabilire la "verità storica" che, in quanto tale, avrebbe liberato l'individuo da questa coazione a riprodurre sempre le stesse condizioni dolorose.

Una verità che le moderne teorie sulla memoria ci dicono che è impossibile da raggiungere, ma non che non esiste. Una verità che perciò noi troviamo non tanto perché viene recuperata alla memoria, ma in quanto persiste nel presente.

Il cambiamento di paradigma consiste nel fatto che la memoria non si materializza nei ricordi, ma sul modo di vedere e di organizzare il presente.

È legittimo chiedersi del perché un simile cambiamento nella concezione della memoria possa provocare una rivoluzione. La risposta paradossalmente è semplice: si è riusciti a dimostrare che la ricategorizzazione della memoria comprende anche la percezione che Freud, sulla base delle conoscenze di allora, vedeva contrapposta. La percezione non solo si struttura con proprie categorie, ma forma le prime rappresentazioni che costituiscono la base della coscienza e dell'acquisizione del linguaggio. Categorie percettive, legate alla dimensione senso-motoria e alle precoci relazioni affettive che, vissute all'interno dell'operare di Sistemi Motivazionali innati, determinano in modo inconscio il nostro modo di organizzare la vita. Veri e propri modelli operativi interiorizzati che, a secondo delle vicissitudini affettive legate ai rapporti fondamentali, rappresentano una guida che ci orienta nella vita adulta.

L'idea che la memoria non sia un magazzino in cui vengono archiviate le esperienze e da cui si recupera ciò che interessa, è ormai patrimonio acquisito non solo nell'ambito teorico della psicologia, ma anche in quello clinico. Già nel 1932 Charles Bartlett, uno dei primi psicologi cognitivisti, nel suo famoso libro *Remembering*, sottolineava come il ricordo fosse il risultato di un complesso confronto fra esperienza passata ed eventi presenti.

Ricordare, dunque, non è mai una riedizione di ciò che è stato vissuto una volta, ma è sempre una costruzione dell'esperienza passata, la quale delinea la percezione del presente permettendo di anticipare il futuro.

Le moderne scienze neurobiologiche, riprendendo un'idea già proposta dal neurofisiologo Hebb nel 1949, considerano la memoria come un cambiamento delle probabilità di riattivare in futuro un particolare *pattern* di connessioni neurali. Tali ricerche sottolineano come la stimolazione in passato di un determinato profilo neurale aumenta la probabilità di una sua attivazione in futuro. Questo è il modo in cui la rete neurale "ricorda". Sono le esperienze, perciò, che oltre all'informazione genetica determinano come verranno stabilite queste connessioni.

Il bambino alla nascita possiede, infatti, una sovrabbondanza di neuroni a fronte di poche connessioni, che si andranno via via stabilizzando a partire dai primi anni di vita.

La stretta interdipendenza fra il funzionamento della memoria a livello neurale e le relazioni interpersonali è sottolineata, d'altra parte, da tutti gli studi della psicologia dello sviluppo. Questi mettono in evidenza come le esperienze interpersonali precoci giocano un ruolo fondamentale nel determinare la capacità di integrare i diversi processi mentali, i quali permettono l'emergere di una identità stabile e coesa. L'esperienza, infatti, è in grado di delineare non solo quali informazioni entreranno nella mente, ma anche il modo in cui la mente sviluppa l'abilità ad elaborare tali informazioni.

L'utilità clinica di questa ipotesi è stata sviluppata per primo dal teorico dell'attaccamento J. Bowlby. In un lavoro del 1980, egli descrive come un bambino possa escludere dalla coscienza una serie di esperienze, se queste vengono negate dall'adulto che lo accudisce. Tali esperienze non potranno essere ulteriormente elaborate, ma continueranno ad agire a livello inconsapevole nella sua vita, e saranno responsabili di una serie di comportamenti disfunzionali.

Gli studi sull'attaccamento di Bowlby sono stati successivamente sviluppati in ambito clinico sia dalla teoria cognitiva-evolutiva che da una parte della psicoanalisi, le quali hanno mostrato come il comportamento del bambino sia regolato fin dalla nascita da Sistemi Motivazionali a base innata. Tali Sistemi Moti-

vazionali costituiscono una cornice di significato entro cui prendono forma le diverse e idiosincratiche modalità relazionali; in altre parole, sono sistemi di regole innate relative ai comportamenti interpersonali, continuamente modellate dall'apprendimento e dalle situazioni ambientali in cui si trovano ad operare.

I Sistemi Motivazionali individuati, che regolano le forme basilari di relazione, sono cinque: il sistema dell'attaccamento, il sistema dell'accudimento, il sistema agonistico, il sistema sessuale e quello cooperativo.

Il più importante e il più precoce di questi sistemi è quello dell'attaccamento, che opera lungo tutto l'arco della vita di una persona, e si attiva ogni qual volta l'individuo si trova in una condizione di vulnerabilità ed è bisognoso di cure.

Le esperienze interpersonali che il bambino vive all'interno dell'operare dei diversi sistemi motivazionali, in particolare dell'attaccamento, formano nel tempo, dei veri e propri schemi cognitivo-affettivi. Questi schemi, chiamati anche modelli operativi interni, sono delle rappresentazioni generalizzate di "sé con l'altro" che guideranno l'individuo nelle relazioni future e appartengono alle forme implicite della memoria, che sono alla base del senso soggettivo che ciascuno ha di se stesso.

I modelli operativi, oltre a rappresentare una guida nella formazione delle successive relazioni interpersonali, svolgono anche un ruolo fondamentale nello sviluppo delle funzioni metacognitive e della capacità di modulare gli stati emotivi.

La conoscenza di sé che si forma nelle prime relazioni interpersonali è quindi un tipo di "sapere" che si riflette nell'azione e non in una forma autobiografica, tale da essere raccontata. Il Sistema dell'attaccamento agisce perciò come memoria implicita di tipo procedurale, organizzata a livello sensomotorio ed affettivo, a cui solo in seguito, con lo sviluppo, verrà aggiunta una memoria esplicita di tipo dichiarativo, che corrisponde appunto alla capacità di narrare ciò che si conosce.

La suddivisione in due fondamentali tipi di memoria (implicita ed esplicita) la si deve agli studi neurobiologici, i quali hanno individuato diversi processi mnestici e diverse modalità di elaborare le informazioni legate allo sviluppo. Essi mostrano che a partire dai 12 mesi, con la maturazione delle strutture cerebrali, il bambino accede ad una conoscenza semantica che lo rende capa-

ce di ricordare i fatti accaduti prima della comparsa del linguaggio. Ricordi, che solo successivamente possono essere verbalizzati, ma che non includono ancora il senso di sé che ne fa esperienza. Questo momento fondamentale avviene in seguito quando si strutturerà la memoria episodica, l'unica autobiografica.

La memoria autobiografica è dunque un ulteriore passaggio evolutivo, che implica un processo molto più ampio del mero contenuto delle rappresentazioni delle esperienze personali, è una conoscenza di sé nel tempo ed è responsabile della creazione del senso che noi abbiamo di noi stessi nel mondo sociale.

La ricchezza di tale conoscenza-memoria dipende dalla qualità del dialogo interpersonale che fin da bambini viene instaurato con le figure di attaccamento; una qualità che è data dalla condivisione dei così detti eventi interni e dalle esperienze esterne. Centrale per la capacità di narrare e ricordare, l'emergere di un sé autobiografico, è la sintonia nella condivisione di entrambi questi momenti.

Risulta evidente da quanto detto, come la qualità e la sensibilità delle risposte della figura di attaccamento al comportamento del bambino, la sua capacità di comprenderne gli stati mentali è ciò che permette a quest'ultimo di dare ordine e continuità nel tempo alle diverse esperienze e ai relativi stati mentali; proprio questo si traduce in un buon accesso alla memoria. Una relazione di attaccamento non sintonica, in cui non avviene questo dialogo fatto di narrazioni condivise, porta invece sia a un deficit nello sviluppo delle funzioni metacognitive che a un cattivo funzionamento della memoria autobiografica.

Il funzionamento della memoria è pertanto strettamente connesso alla qualità e alla coerenza dei modelli operativi di sé, degli altri e di sé con gli altri.

Gli studi sull'attaccamento individuano quattro *pattern* di attaccamento che danno origine ad altrettanti modelli rappresentativi. Il bambino con un *pattern* di attaccamento *sicuro* costruisce memorie di sé e dell'altro coerenti e organizzate che favoriranno in futuro la sua capacità di stabilire rapporti intimi, di elaborare informazioni interne e esterne e di tradurle in un codice linguistico. Al contrario, un bambino con un *pattern* di attaccamento *evitante* o *ansioso-resistente* sarà *insicuro*, e costruirà schemi interpersonali più rigidi e disfunzionali, in cui la capacità

di organizzare le conoscenze provenienti dal contesto interpersonale in rappresentazioni cognitive stabili ed unitarie è fortemente danneggiata.

L'esperienza relazionale in cui si trova immerso, invece, un bambino che presenta un attaccamento *disorganizzato* è tale per cui egli si confronterà sempre con strutture psichiche frammentate e discontinue. Modelli molteplici e contraddittori di sé e degli altri, legati come abbiamo sopra detto ad una memoria procedurale, non favoriscono la costruzione di una identità stabile e organizzata, così come non favoriranno successivamente l'integrazione e la categorizzazione degli eventi nella memoria autobiografica.

Dunque la modalità stessa di narrarsi e di narrare la propria storia, un elemento su cui si fonda il processo terapeutico, è collegata alle esperienze interpersonali precoci che sono formative del successivo funzionamento mentale.

Da un punto di vista clinico il fatto che le esperienze che portano alla costruzione di modelli operativi interni disfunzionali precedano lo sviluppo della memoria autobiografica ha portato a rivalutare l'agire quale forma di espressione della memoria implicita. L'unico modo che il terapeuta ha di conoscere questi modelli operativi è quello di vederli agire nell'esperienza interpersonale in corso. In un certo senso possiamo dire che il transfert, cioè l'attivazione di stati mentali e schemi interpersonali che derivano dalle relazioni con figure importanti del passato accadono continuamente sia dentro che fuori la psicoterapia.

Il ricordo di eventi passati è, secondo questa prospettiva, un epifenomeno, una conseguenza della esplorazione dei modelli mentali interpersonali; ciò che porta al cambiamento non è il recupero dei ricordi e la creazione di una nuova narrativa, ma è la costruzione di un nuovo modo di fare esperienza di sé con l'altro; l'azione terapeutica perciò accade sempre all'interno della memoria implicita.

In questo senso l'operare del processo terapeutico si caratterizza per la possibilità di organizzare in un sistema di significazione linguistica rappresentazioni affettive, senso-motorie e iconiche che non possono essere ricordate se non nell'agire relazionale, e possono essere raccontate solo in modo frammentario e confuso. Questo è particolarmente evidente nei pazienti affetti da gravi disturbi di personalità. Ciò che essi propongono, infatti,

non sono dei racconti che si dispiegano nel tempo, ma memorie discrete, frammenti, flash che emergono all'improvviso nel setting, ricordi agiti più che raccontati. Per il terapeuta la possibilità di tradurre queste conoscenze in un racconto autobiografico è strettamente collegato al contesto interpersonale ed alla possibilità di costruire dei significati condivisi. L'attenzione alle motivazioni interpersonali attive nei frammenti di memoria proposti dal paziente, e la sintonizzazione con le sue richieste implicite promuoveranno in lui lo sviluppo della capacità di osservare e riflettere sui propri stati mentali aiutandolo a ricostruire un senso di sé coerente e stabile che si coniuga continuamente nel dialogo con l'altro.

Nel fare esperienza di un modo diverso, più sintonico, di 'essere con l'altro', il paziente può incominciare ad integrare le tracce dei ricordi nel loro articolarsi nella memoria episodica e semantica. La continuità sintonica del rapporto con il terapeuta, la possibilità di cooperare insieme in vista di un obiettivo comune costituiscono gli ingredienti per organizzare e dispiegare in un racconto l'insieme discreto e caotico dei propri stati mentali.

Per concludere vorremmo sottolineare che, alla luce delle nuove concezioni sulla memoria, è priva di senso la vecchia contrapposizione psicoanalitica tra agire e ricordare; la memoria motoria è anzi diventata un campo privilegiato dell'azione terapeutica. La 'messa in atto' di conoscenze disfunzionali all'interno del contesto interpersonale permette, infatti, al terapeuta di aiutare il paziente ad articularle e a organizzarle non solo in una dimensione procedurale, ma soprattutto in un sistema di significazione simbolica.

#### BIBLIOGRAFIA

- AA. VV., *Storie di fantasmi per adulti. Il pathos delle immagini nelle ricerche di Aby Warburg*, Aut-Aut, 199-200, 1984.
- Bowlby J. (1979), *Sul possedere nozioni che non si supponeva di possedere e sul provare emozioni che non era permesso di provare*; trad. it. in Guidano V. M. e Reda M. (a cura di), *Cognitivism e Psicoterapia*, Franco Angeli Editore, Milano 1981.
- Damasio A. R., *Emozione e coscienza*, Adelphi, Milano 2000.

- Edelman G. M., *Sulla materia della mente*, Adelphi, Milano 1993.
- Fonagy P., *Memory and Therapeutic Action*, International Journal of Psychoanalysis, London 1999, 80, 215.
- Freud S. (1924), *Nota sul "notes magico"*, in *Opere Complete*, Vol. 10, Boringhieri, Torino 1978.
- Gombrich E. H., *Aby Warburg. Una biografia intellettuale*, Feltrinelli 1983.
- Lichtenberg J. D., *Psicoanalisi e sistemi motivazionali*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1995.
- Liotti G., *La dimensione interpersonale della coscienza*, La Nuova Italia Scientifica, Roma 1994.
- Siegel D. J., *The Developing Mind*, The Guilford Press, New York, London, 1999.
- Stern D. N. (1992), *Agire e ricordare nell'amore di transfert e nell'amore infantile*; in Stern D. N., *Le interazioni madre-bambino*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1998.