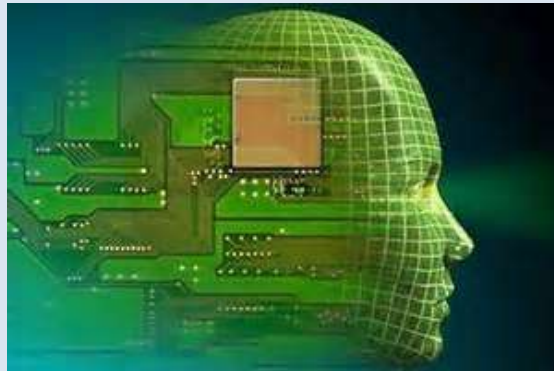


GIANNI GARGIONE

PSICOLOGIA

LA MEMORIA



**COME MIGLIORARE LA MEMORIA
E SVILUPPARE LA MENTE**

NELLA II° PARTE: VIAGGIO NEI MISTERI DELL'INCONSCIO

INDICE

CAPITOLO I - La memoria.

- I sistemi di memoria.
- La memoria sensoriale.
- Memoria a breve termine.
- Memoria a lungo termine.
- Il processo di memorizzazione.
- La registrazione sensoriale.
- La codificazione.
- Come migliorare la memoria
- I fattori che ostacolano il processo di memorizzazione.
- Un metodo di studio.
- Il recupero. L'oblio.
- Cinque strategie vincenti per la memoria.

CAPITOLO II - La memoria implicita

- La memoria implicita
- L'inconscio.
- L'inconscio collettivo.
- Gli archetipi maschili.
- Gli archetipi femminili.
- L'inconscio sociale.
- Il super-io.
- Le agenzie educative.
- Le patologie del super-io.
- L'inconscio personale.

CAPITOLO III - La mente umana

- La mente umana.
- L'attenzione.
- La capacità di dividere l'attenzione.
- I disturbi da deficit dell'attenzione.
- La volontà.
- Le condizioni della vera volontà.
- Le fasi del processo evolutivo.
- Come allenare la volontà.
- Le malattie della volontà.

CAPITOLO I

LA MEMORIA



Nella sua definizione più ampia la memoria è il deposito mentale dove ognuno di noi raccoglie tutte le informazioni acquisite nella sua vita e, nello stesso tempo, è l'insieme dei processi mentali che ci consentono il loro recupero. È un po' la nostra biblioteca, il *magazzino* dove accumuliamo tutte le conoscenze che riteniamo utili per soddisfare i nostri bisogni.

Senza memoria dovremmo ricominciare ogni giorno daccapo e, forse, non riusciremmo nemmeno a sopravvivere. Perché essa, con il concorso di altre capacità quali l'intelligenza, l'immaginazione, l'attenzione ecc., permette il processo di apprendimento senza il quale non sarebbe possibile nessun trasferimento di conoscenze da padre in figlio o da insegnante ad alunno.

Il che renderebbe problematica la nostra esistenza e, forse, impossibile ogni progresso.

È una capacità mentale fondamentale, non solo per l'uomo, ma per qualsiasi animale. Un leone senza memoria non saprebbe più come dare la caccia alle antilopi o non ricorderebbe l'ubicazione della più vicina pozza d'acqua.

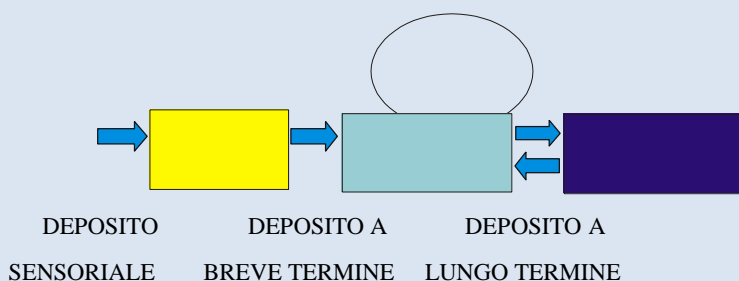
I SISTEMI DI MEMORIA LE TEORIE MULTIPROCESSO

Agli inizi degli anni cinquanta, ci si rese conto che non era possibile spiegare il processo di memorizzazione con un processo unico e che questo non si poteva ridurre semplicemente ad un'operazione di *accumulo di informazioni*. Influenzati dalla scienza dei calcolatori si incominciò a sviluppare modelli relativi ad aspetti specifici della memoria umana. L'idea che emerse da queste ricerche fu che la memoria non era un sistema unico, ma un complesso di sistemi interconnessi ognuno con proprie specifiche proprietà.

Questa concezione multiprocesso o multimodalità fu introdotta da due ricercatori Atkinson e Shiffrin (1971, 1977), i quali unificarono le ricerche precedenti sui sistema di memoria sensoriali, a breve e a lungo termine.

Secondo questi due studiosi l'informazione dopo essere stata conservata per un brevissimo tempo in un sistema di memoria sensoriale, viene poi codificata prima nella memoria a breve termine, detta anche memoria di lavoro, ed infine in quella a lungo termine, che è quella permanente.

Questo modello (vedi figura sotto) ha esercitato un'influenza talmente profonda da meritare la definizione di modello modale della mente, dove modale sta per standard. Sebbene altri studiosi, Johnson e Hirst, 1991, hanno proposto differenti versioni, essa ha rappresentato il quadro di riferimento generale a cui rapportare qualsiasi riflessione e discussione sull'organizzazione della mente.



L'aver proceduto ad individuare le varie componenti della memoria, che si possono studiare e descrivere separatamente, ha permesso di compiere enormi progressi nella comprensione del suo funzionamento.

Il modello modale prevede tre comparti, che rappresentano altrettanti depositi della memoria; memoria sensoriale, memoria a breve e a lungo termine. Ciascun deposito è caratterizzato da una funzione, cioè il ruolo che svolge nel processo di memorizzazione; una capacità (ovvero la quantità di informazioni che può ritenere) ed una durata, che sarebbe il tempo per cui può trattenere un set di informazioni.

LA MEMORIA SENSORIALE

L'informazione entra per la prima volta nel sistema della memoria attraverso gli organi di senso: occhi, orecchie, naso ecc., e viene immagazzinata nel primo deposito, il deposito sensoriale, che conserva per quasi un secondo una registrazione quasi letterale dell'immagine sensoriale.

Se si tratta, ad esempio, di una scena o di un'immagine, per un momento gli occhi ne registrano la rappresentazione esatta che possiamo ricordare in ogni dettaglio. Ma questa capacità dura, nella maggior parte dei casi, meno di un secondo per gli stimoli visivi e fino a 3 secondi per quelli uditivi. Se è necessario conservarla più a lungo, l'informazione deve essere trasferita rapidamente nel deposito della memoria a breve termine.

La traccia dell'input e la capacità di trattenere l'informazione sono state definite memoria sensoriale e si definisce deposito sensoriale l'ipotetico luogo della mente in cui è ritenuta. Data la sua funzione questo deposito ha una capacità molto elevata, infatti può contenere un numero altissimo di informazioni, ma ha una durata breve, in quanto l'informazione, come abbiamo detto, decade nel giro di pochissimo tempo.

Per ogni sistema sensoriale, esiste un deposito specifico, quindi ognuno di noi possiede 5 tipi di memoria sensoriale:

1) **Memoria visiva o iconica**, è la più diffusa e la più usata, ci permette di ricordare immagini, visioni o scene a cui abbiamo assistito.

2) **Memoria uditiva**; ci permette di ricordare suoni, rumori o di canticchiare le note di una canzone. È quella utilizzata dai musicisti.

3) **Memoria tattile**, meno usata delle precedenti, ma non per questo meno importante, ci permette di ricordare sensazioni provate toccando un oggetto: caldo, freddo, liscio, ruvido oppure la forma, le dimensioni ecc.. È molto utilizzata dalle persone cieche.

4) **Memoria olfattiva**, ci permette di ricordare gli odori (o i cattivi odori). A chi non viene l'acquolina in bocca passando, all'ora di pranzo, davanti ad un ristorante e sentendo il buon odore di una bistecca?

5) **Memoria gustativa**, è quella che ci fa riconoscere i sapori delle pietanze e delle bevande.

Di queste, però, solo la memoria relativa alla visione e quella relativa all'udito sono state oggetto di approfondite ricerche, perciò nei prossimi paragrafi ci occuperemo principalmente di esse.



LA MEMORIA ICONICA. Uno dei primi studiosi a fare ricerche sulla memoria iconica fu George Sperling (1960). Nel corso di alcune ricerche trovò che quando proiettava su uno schermo, per non più di 1/20 di secondo, diapositive in cui comparivano 9 lettere, i soggetti erano in grado di leggerle tutte, ma riuscivano a nominarne solo 4 - 5.

Sperling ipotizzò che essi non riuscissero a ricordarle, non perché non l'avessero viste, ma perché non le avevano conservate abbastanza a lungo, per memorizzarle. Ciò confermò l'idea che la memoria iconica fosse un sistema a rapido decadimento e che l'informazione venisse codificata in una forma simile allo stimolo originale (e che altri stimoli visivi potevano produrre interferenza ed ostacolare il processo di codifica).

Successivamente il ricercatore chiese a dei soggetti invece di ricordare tutte le lettere, di ricordare solo quelle accompagnate da un suono. In questo caso accadeva raramente che i soggetti tralasciassero una lettera. Era una evidente prova che noi possediamo una memoria iconica o fotografica, ma che questa ha una capacità solo di qualche decimo di secondo. Perciò se si vuole che una persona ricordi un'informazione, bisogna darle il tempo di passarla nel deposito a breve termine.

Ciò, per fortuna, come ha osservato anche Haber (1983), non costituisce un problema, in quanto nella visione normale la maggior parte delle fissazioni dura abbastanza a lungo affinché l'informazione a disposizione possa essere elaborata.

Di solito non siamo consapevoli della memoria iconica, mentre i nostri occhi si spostano da un punto all'altro della scena che stiamo osservando, l'immagine prodotta da ogni nuovo punto fissato annulla quella precedente, per questo le due immagini non si sovrappongono mai nella mente. Tuttavia man mano che il nostro sguardo si sposta nella memoria sensoriale resta comunque traccia di quell'informazione. Ciò ci consente di avere una visione integrata del mondo, non scomposta in una successione di immagini separate (Banks e Krajicek, 1991).

LA MEMORIA ECOICA



La memoria sensoriale relativa all'udito è detta memoria ecoica, perché la traccia di breve durata prodotta da un particolare suono è detta eco. Anche qui, come nella memoria iconica, l'informazione immagazzinata sembra ripetere, nella forma e nel codice, la sensazione originale, e può essere disturbata da altri stimoli dello stesso tipo.

I primi risultati indicanti l'esistenza della memoria ecoica vennero da esperimenti in cui si presentavano a dei soggetti due nastri su cui erano registrate due serie brevi e differenti di parole, trasmesse in simultanea da due altoparlanti. Se il segnale indicava l'altoparlante A, i soggetti dovevano riferire le parole provenienti da tale altoparlante, se invece indicavano B, dovevano ascoltare l'altra frase. Il risultato fu che tutti i soggetti furono in grado di riferire correttamente il discorso che avevano eseguito, ma in nessuna condizione furono capaci di memorizzare entrambi i messaggi.

Al crescere dell'intervallo di tempo tra la fine dell'ascolto ed il segnale, i soggetti dimostrarono una sempre minore capacità di scegliere correttamente tra le due registrazioni, fino ad arrivare alla pura casualità, quando l'intervallo superava i 3 secondi. Questi esperimenti, oltre a confermare che la capacità di discriminare un suono può essere ridotta introducendo successivi stimoli simili, dimostrò che la memoria ecoica ha durata maggiore di quella visiva.

Quali sono le ragioni di questa differenza?

La spiegazione più plausibile è che l'udito, per sua natura, è un processo che richiede l'accumulo nel tempo di input sensoriali. Mentre gli stimoli visivi colpiscono l'occhio tutti insieme e nello stesso momento, quelli che compongono uno stimolo uditivo sono organizzati in una sequenza temporale.

Ad es., per comprendere una frase, dobbiamo ascoltare che tutta una serie di suoni distinti si accumulino, ed una memoria ecoica di lunga durata può essere molto utile.

Molti indizi spingono a supporre che i principi sopra menzionati, oltre che per la memoria visiva e per quella uditiva, siano validi anche per gli altri sistemi sensoriali. Sembra, infatti, che la maggioranza di essi conservino una rappresentazione dell'informazione sensoriale in

un codice abbastanza simile a quello originario e che possono essere disturbati da stimolazioni successive dello stesso tipo (in effetti si crea un'interferenza). Questi sistemi riescono a conservare l'informazione sensoriale finché essa non viene selettivamente elaborata e codificata dalla memoria a breve termine.

LA MEMORIA A BREVE TERMINE



Il deposito a breve termine è una memoria attiva, dove l'informazione non solo viene riconosciuta, ma spesso è elaborata. Come abbiamo accennato, quando, attraverso gli organi di senso, arriva un'informazione dal mondo esterno, questa viene conservata per un brevissimo periodo di tempo nel registro sensoriale corrispondente all'organo di senso che l'ha recepita: visivo se è stata percepita dagli organi della vista, acustico se ci è arrivata tramite l'udito.

Durante questa sosta l'informazione è riconosciuta, cioè è confrontata con le conoscenze che ognuno di noi ha in memoria, e successivamente inviata alla memoria a breve termine. Qui l'informazione è conservata per un periodo notevolmente più lungo (una decina di secondi). L'esempio più semplice è quello del numero di telefono che leggiamo su un elenco e poi componiamo sull'apparecchio, per dimenticarci subito dopo. Perché serve a svolgere operazione di breve durata, è chiamata "memoria di lavoro".

La memoria a breve termine ha **tre caratteristiche principali**:

- Può tenere solo poche informazioni alla volta.
- Può tenere le informazioni solo per un periodo limitato. Esse, infatti, decadono nel giro di 15-20 secondi, a meno che esse non passino nel deposito a lungo termine.
- È capace di tenere il carattere sequenziale, cioè mantenere le informazioni nell'ordine con cui si sono presentate in modo da evitare omissioni, anticipazioni o posposizioni;

L'informazione, infine, ritornando al nostro discorso, se è ritenuta interessante, viene passata nella memoria a lungo termine che, a differenza della prima, è permanente ed illimitata. È questo, infatti, il vero "deposito" delle conoscenze e delle esperienze dove l'informazione viene tenuta per giorni, per anni e, in alcuni casi, per tutta la vita.

Come si può dedurre anche dallo schema (vedi figura pagina precedente), tutti gli input devono passare attraverso due filtri per accedere al deposito a lungo termine. Il primo processo di filtrazione dell'informazione, avviene già a livello sensoriale. Ogni istante arrivano dall'esterno numerosissimi stimoli, ma la mente seleziona solo quelli più importanti. Questo processo di selezione, come abbiamo visto, è denominato "attenzione".

Quando guardiamo la televisione, per esempio, scartiamo tutti gli altri stimoli che ci pervengono, ma se suona il telefono, ecco che la nostra attenzione si sposta e andiamo a rispondere, dimenticando la tv.

Quindi, di momento in momento, c'è una continua opera di filtrazione degli stimoli che ci vengono dal mondo esterno. Naturalmente, la precedenza viene data a quelli che riteniamo più importanti, secondo scale già preselezionate e memorizzate.



Una seconda opera di filtrazione, avviene, poi, a livello di passaggio tra la memoria breve e quella a lungo termine. La nostra mente segue precise regole di economia perché se volesse memorizzare tutte le informazioni che recepisce prima o poi si ingolferebbe. Vaglia e seleziona le notizie e decide quali lasciare decadere e quali passare alla memoria a lungo termine, che è la memoria effettiva di una persona. Ad esempio, evita accuratamente tutti i doppioni, le informazioni banali o quelle insignificanti, mentre si concentra su quelle che ritiene importanti.

Naturalmente tutte le informazioni che non *approdano* nel deposito a lungo termine dopo un po' decadono o vengono spazzate via da altri input in arrivo. Se, ad esempio, camminando per strada ci soffermiamo a guardare una vetrina di una boutique e non troviamo nessun capo di abbigliamento che ci interessa, è facile che dopo un centinaio di metri ci siamo già dimenticati di tutti gli oggetti visti.

La memoria a breve termine è chiamata, anche memoria di lavoro ([working memory](#)). Tale termine sottolinea un concetto molto importante: **il deposito a breve termine è la sede dell'elaborazione del pensiero**. La memoria di lavoro, infatti, è ritenuta dalla maggior parte degli psicologi la sede del pensiero conscio, ovvero di tutte le percezioni, le conoscenze ed i ragionamenti di cui abbiamo coscienza.

In effetti, quella che abbiamo chiamato "sala elaborazione dati" (o ragionamento) è costituita da due abilità: la memoria a breve termine che fornisce il materiale (cioè le informazioni da elaborare) e l'intelligenza, che è l'abilità mentale addetta alla sua elaborazione.

Nella memoria a breve termine, però, non affluiscono solo gli input o il materiale da elaborare, ma anche tutte le conoscenze di cui la nostra mente ha bisogno in quel momento. Conoscenze che vengono attinte dal deposito a lungo termine e che sono il risultato di anni di istruzione e di esperienza. Se si osserva lo schema a pag. 99 si vedrà che le informazioni nella "sala elaborazioni dati" affluiscono sia dall'alto, attraverso al percezione, sia dall'inconscio,

sia dalla memoria a lungo termine. E quasi sempre ciò avviene nello stesso tempo. Quello che noi chiamiamo pensiero cosciente, in realtà è il risultato del *mescolamento* di impulsi, consci ed inconsci, che vengono da più parti della nostra mente.

Spesso gli psicologi cognitivisti hanno paragonato il deposito a breve termine all'unità centrale di un computer. L'informazione può essere introdotta sia dall'esterno attraverso la tastiera, che sarebbe il sistema sensoriale del computer, sia dall'interno, cioè dal disco rigido o da un floppy disk, che costituiscono l'archiviazione a lungo termine. La memoria di lavoro, in questo caso, è rappresentata dalla memoria RAMM.

MEMORIA A LUNGO TERMINE



Il deposito a lungo termine è l'ultima componente del sistema memoriale, quello che conserva le informazioni apprese. Qui vengono custodite tutte le conoscenze che costituiscono il nostro sapere, tutto ciò che ci permette di ricordare il sapore di un cibo, il volto di un compagno, una melodia, una poesia che amiamo molto o tutto ciò che ci permette di svolgere bene il nostro lavoro.

La memoria a lungo termine, al contrario di quella a breve termine, è duratura (alcuni ricordi vengono mantenuti per tutta la vita), ha una capacità illimitata (contiene tutte le informazioni durature), ma è un deposito passivo.

Mentre la memoria di lavoro, infatti, ha un carattere attivo, in quanto è il luogo dove viene elaborata l'informazione, quella a lungo termine è semplicemente un *magazzino* da dove attingiamo quando ne abbiamo bisogno (per portare l'informazione nella memoria a breve termine).

L'esistenza di due tipi di memoria è confermato da numerosi casi clinici. Il più famoso è quello di un uomo, indicato con le iniziali H.M. che è stato oggetto di studio prima di Brenda Milner (1965, 1970), poi di altri ricercatori. H. M. all'età di 27 anni subì l'asportazione bilaterale di porzioni del lobo temporale e dell'adiacente sistema limbico.

L'intervento provocò gravi problemi di memoria. Benché potesse ricordare gli eventi prima dell'intervento e fosse in grado di conversare, leggere, risolvere problemi ecc., era incapace di acquisire nuovi ricordi e viveva come in un eterno presente. Non appena la sua attenzione si spostava su qualcosa di nuovo, tutte le informazioni su cui il suo pensiero si era fino ad allora soffermato, andavano perdute ed ogni tentativo in seguito di recuperarle era inutile. Ad esempio, poco tempo dopo l'intervento la sua famiglia traslocò, ma egli non riuscì

mai ad a imparare il nuovo indirizzo. Se qualcuno gli chiedeva dove abitava, egli continuava a fornire sempre il vecchio indirizzo.

Questi ed altri casi suggeriscono che la memoria a breve termine e quella a lungo termine sono distinte non solo dal punto di vista psicologico, ma differiscono anche rispetto ai meccanismi neurali che ne sono alla base.

IL PROCESSO DI MEMORIZZAZIONE

Una volta esaminati i tre sistemi di memoria passiamo, ora, a vedere come avviene praticamente il processo di memorizzazione, cioè in che modo un'informazione viene archiviata. Come c'era da aspettarsi, non si tratta di un processo semplice e lineare; si può dividere in tre fasi:

1) Registrazione sensoriale, che è la fase in cui lo stimolo esterno entra nel nostro sistema sensoriale.

2) Codificazione, che è la fase in cui l'informazione passa dalla memoria a breve termine a quella a lungo termine, per essere memorizzata in modo più stabile duraturo.

3) Rievocazione o recupero dei dati archiviati. È la fase inversa, quella in cui si recupera l'informazione precedentemente archiviata.

1- LA REGISTRAZIONE SENSORIALE



L'informazione, come abbiamo già detto all'inizio del capitolo, entra per la prima volta nel nostro sistema della memoria, attraverso uno degli organi di senso di cui siamo provvisti: vista, udito, olfatto ecc., e viene immagazzinata nel nostro primo sistema di memoria: il deposito sensoriale.

Anche se non sembra tutti gli input sensoriali, con rarissime eccezioni, che ci vengono dal mondo esterno vengono recepiti per essere analizzate e riconosciute. Se non fosse così, infatti, la nostra mente non potrebbe mai decidere a quali stimoli prestare attenzione e quali "ignorare".

L'attenzione, anche se non sembra, entra in azione in secondo momento, soltanto quando la nostra mente ha deciso a quale tipo di stimolo prestare attenzione. Una volta operata la scelta si concentra su di esso ed ignora (o almeno tenta di ignorare), gli altri stimoli che gli giungono dall'esterno. Ad esempio, benché ci arrivino dei rumori dalla strada e delle voci dall'appartamento accanto, decidiamo di ascoltare la voce dello speaker della televisione che in quel momento sta trasmettendo il telegiornale.

Per **gli stimoli visivi** le cose sono più semplici, in quanto basta girare lo sguardo o spostarsi altrove, ed ecco che non siamo più costretti a “vedere” una certa scena. Se dobbiamo studiare, ad esempio, basta chiudere la finestra e fissare il nostro sguardo sul libro, per non farci distrarre da alcuni ragazzi che giocano a pallone nella strada sotto casa.

Il deposito sensoriale, come abbiamo già detto, conserva solo per pochi decimi di secondi una registrazione quasi letterale dell’input sensoriale, se infatti questo è ritenuto degno di essere “ascoltato” o recepito, viene passato nel deposito a breve termine, detto anche memoria di lavoro. Durante questo tempo lo stimolo selezionato viene ulteriormente analizzato ed interpretato (alla luce delle nostre conoscenze e dei nostri schemi mentali). Ad esempio, una volta che abbiamo deciso di vedere il telegiornale non solo ci concentriamo sulla voce dello speaker, ma cerchiamo di capire ed interpretare quello che dice.

In effetti, dato che non siamo in grado di recepire tutti gli stimoli che ci vengono dal mondo esterno, la nostra mente prima li lascia entrare tutti per riconoscerli, e immediatamente dopo seleziona quello di suo interesse (scartando gli altri). Come il computer traduce gli input che gli vengono dati attraverso la tastiera in impulsi elettronici, così la nostra mente trasforma le informazioni sensoriali che le pervengono dal mondo esterno in informazioni relative agli oggetti e agli eventi dell’ambiente che ci circonda. La capacità di interpretare le informazioni, estraendone rappresentazioni significative e utili del mondo, viene definita percezione. Argomento che abbiamo affrontato nel volume: l’intelligenza (vedi bibliografia).

Una volta che l’informazione è nella memoria a breve termine, qui non solo viene conservata in maniera significativamente più lunga, ma quasi sempre è confrontata con altre informazioni in nostro possesso e, a volte, è persino elaborata.

Alcuni psicologi hanno equiparato, giustamente la memoria di lavoro alla coscienza, perché è quella che ci permette di vivere e lavorare. La caratteristica più significativa della memoria a breve termine è che non può conservare le informazioni per un periodo superiore ai 15- 20 secondi. Dopo di che decadono naturalmente, a meno che non si faccia qualcosa per passarle nella memoria a lungo termine, cioè non li si codifichi in maniera più stabile. Di questo ci occuperemo nel prossimo paragrafo.

2 – LA CODIFICAZIONE

È il processo di immagazzinamento dei dati, cioè quello con cui le informazioni passano dalla memoria di lavoro a quella a lungo termine, che è la memoria vera e propria in quanto è in grado di ritenere l’informazione per lungo tempo. Se state studiando un testo di psicologia, ad esempio, perché dovete sostenere un esame all’università, è evidente che state codificando le informazioni consciamente in questo tipo di memoria.

Si possono distinguere due tipi di codificazioni: la codificazione automatica e quella volontaria. La prima è quella naturale e spontanea, che non richiede alcun atto volontario da parte nostra. Basta assistere ad una scena o vedere un’immagine e questa ci rimane impressa. La codificazione automatica ci permette di memorizzare una grande quantità di materiale relativo alla nostra vita e alle nostre esperienze senza alcun sforzo.

La codificazione volontaria, invece, è un processo deliberato ed è frutto di un atto di volontà. Non solo decidiamo coscientemente di memorizzare certi contenuti, ma spesso mettiamo in atto delle strategie per farlo nel modo più opportuno. È il caso dello studente che prepara un esame per l'università. È un processo che richiede attenzione e volontà.

Due sono gli aspetti più importanti che riguardano la codificazione:

1) In base a **quali elementi vengono scelti** i materiali da memorizzare? In parole povere, perché la nostra mente decide di codificare certe informazioni e di lasciarne decadere altre? Perché solo una parte delle informazioni che arriva alla memoria a breve termine viene poi codificata in quella a lungo termine?

2) Quali sono **le strategie più opportune** per memorizzare un set di informazioni? In altre parole che cosa ci aiuta a ricordare e che cosa, invece, ostacola il processo di memorizzazione?

Riguardo il primo aspetto, gli elementi che fanno decidere alla nostra mente di archiviare un'informazione nel deposito a lungo termine, sono vari. Al primo posto troviamo la motivazione: più riteniamo una notizia importante, più la conserveremo in modo stabile. Al contrario, lasciamo decadere tutte le notizie che riteniamo poco importanti, ad esempio scartiamo i “doppioni” o le informazioni “che non ci dicono niente di nuovo”. Mentre prestiamo attenzione soprattutto a quelli stimoli che ci forniscono nuove informazioni. Per questo motivo tutte le cose strane o fuori dell'usuale attirano la nostra attenzione, perché potrebbero contenere elementi che potrebbero esserci utili in futuro.

L'interesse non scaturisce solo dalla curiosità o dal desiderio di apprendere, ma può essere determinato anche dalla necessità di assolvere un compito per non essere puniti, dall'intenzione di compiacere un superiore o di attirare l'attenzione degli altri, persino dal desiderio di liberarci presto di un compito noioso.

Siamo attirati, inoltre, da tutto ciò che gratifica i nostri sensi, in particolare cibo e sesso. La vista o l'odore di un cibo che ci piace è sempre un ottimo richiamo, come pure la vista di una bella donna (se siamo uomini) in qualche modo attira sempre la nostra attenzione. Come pure mostriamo interesse per tutto ciò che riguarda i nostri hobby e le nostre passioni. Se ci piace sciare, ad esempio, sicuramente quando passeremo davanti ad un negozio di articoli sportivi non andremo via senza aver dato prima un'occhiata ad un nuovo tipo di sci.

COME MIGLIORARE LA MEMORIA

Si può migliorare la memoria? Quali sono i fattori che ci aiutano a ricordare meglio? Quali elementi favoriscono l'acquisizione di nuove informazioni in modo stabile?

Anche nella codificazione di un'informazione la cosa più importante è l'interesse e l'attenzione, cioè l'accuratezza con cui l'informazione è appresa e codificata. Più siamo motivati ad imparare qualcosa, più la seguiamo con curiosità e attenzione e più la impariamo con facilità ed in modo stabile.

Al contrario, meno siamo interessati e attenti, meno apprendiamo. Ad esempio, ogni giorno incontriamo centinaia di persone, ma di esse ci dimentichiamo qualche istante dopo. Non

succede, però, se ci presentano una persona che ha un ruolo fondamentale per la nostra carriera.



Inoltre, come gli esperimenti condotti da Peterson e Peterson (1959) hanno dimostrato, una distrazione immediatamente dopo il momento di acquisizione di un'informazione, può impedirne la sua memorizzazione. Ad esempio, se subito dopo che ci è stata presentata una persona veniamo distratti da un incidente o da un discorso importante, difficilmente ci ricorderemo il nome della persona che ci è stata presentata.

Se la mente, infatti, non ha il tempo sufficiente per codificare l'informazione ricevuta, è facile che nel trasferirla nel deposito a lungo termine, molti dati vadano perduti. Quindi, per non dimenticare non solo è necessario prestare attenzione a quanto ci viene detto, ma anche non essere distratti nel periodo immediatamente successivo.

Ad esempio, se ad un party ci presentano contemporaneamente varie persone, è facile che non riusciamo a ricordare il nome di tutti. Questo perché non abbiamo avuto sufficiente tempo per memorizzare i loro nomi. Ma se ci presentano una sola persona alla volta o più persone, ma ad un intervallo di qualche minuto, non avremo molti problemi a ricordarne il nome.

Al secondo posto, tra i fattori che aiutano il lavoro della nostra memoria, troviamo il tempo che un'informazione resta ferma nella memoria a breve termine. Quanto più a lungo un evento resta nel deposito a breve termine (cioè quanto più a lungo pensiamo ad esso), tanto più stabilmente sarà memorizzato. In effetti, più riflettiamo sulle cose, più le ricordiamo con facilità (in parte si ricade nel caso precedente, in quanto più ci interessa una notizia, più resta in memoria).

Il famoso psicologo A. Luria aveva in cura un paziente dalle capacità mnemoniche fuori del normale. Mentre una persona normale riesce a ripetere una successione di 7 - 9 numeri, lui riusciva a ripetere fino a settanta numeri o parole nella stessa successione in cui li ascoltava o a ritroso, purché gli venissero letti con un intervallo di almeno di 3 secondi e in una stanza silenziosa. Il che dimostra non solo l'importanza dell'attenzione in questo processo, ma anche che ogni ricordo richiede un tempo minimo di codificazione.

Anche le ricerche di due studiosi, Bahrick e Phelps (1987), giunsero a risultati analoghi. Essi fecero ascoltare ad alcuni soggetti di lingua inglese in due sessioni, distanziate da vari intervalli di tempo, una serie di parole spagnole ed il loro significato. Ad un secondo gruppo fu dato da studiare le stesse cose, ma anziché concentrarle in poche sedute di molte ore l'una, furono distribuite in più lezioni su un arco di tempo più lungo (in 2 - 3 settimane). Le ore di studio erano uguali, come pure i contenuti da apprendere.

I risultati confermarono che il primo gruppo, quello che aveva imparato le parole con un “corso accelerato”, per intenderci, conservava un ricordo molto più labile ed impreciso delle cose apprese, mentre il secondo ricordava più parole. Tutto ciò ci fa capire i vantaggi dell’esercizio “distribuito” (frazionato), rispetto a quello massivo (concentrato). È lo stesso motivo per cui studiare tutta la notte prima dell’esame è meno proficuo che studiare lo stesso numero di ore, un po’ alla volta, durante la settimana. Se la mente ha a disposizione maggior tempo per l’assimilazione e la sistemazione dei contenuti, è ovvio che questi vengono ritenuti in maniera più stabile.

Per questo motivo **la ripetizione**, aumenta le probabilità che una nuova informazione entri a far parte del deposito a lungo termine. Quanto più si usa o si studia un argomento, tanto più facile è poi ricordarlo. Dicevano i latini: “repetita juvant”, ed infatti un altro dei meccanismi per ben memorizzare delle informazioni è quello di ripeterle più volte in modo da marcare più profondamente il ricordo-traccia.

Dopo 24 ore qualunque lezione assimilata risulterà decurtata di circa 1/4 dei contenuti. L’unico rimedio è ripassare, cioè ripetere più volte quanto si è appreso. Tutte le azioni che facciamo più volte al giorno, infatti, ad un certo punto, diventano meccaniche e non comportano nessuno sforzo per recuperarle.

Ed è anche uno dei motivi per cui certi ricordi sono più marcati nella nostra mente di altri. Una cosa, infatti, è ricordare il viso di una persona incontrata una sola volta per caso ed una cosa è ricordare il viso di un collega di lavoro, che vediamo tutti i giorni per anni.

Ebbinghaus, un pioniere degli studi sulla memoria, lo dimostrò già molto tempo fa nel 1885, con i suoi esperimenti sulla memorizzazione di liste di sillabe senza senso, anche se non sempre la ripetizione produce questo effetto. Secondo F. Craik e M. Watkins (1973), che effettuarono numerose ricerche in merito, esistono due tipi di ripetizione. Il primo viene definito ripetizione di mantenimento e consiste nel ripetere più volte l’informazione senza pensare realmente ad essa. Questo tipo di ripetizione, anche se si tengono i dati a lungo nella memoria a breve termine, non produce il trasferimento dell’informazione nel deposito a lungo termine.

Il secondo tipo, detto ripetizione elaborativa, agisce sull’informazione creando qualche tipo di elaborazione, ad es. mettendola in relazione con altre conoscenze presenti nella memoria, creando delle associazioni che ci aiutino a ricordarla ecc..

La ripetizione elaborativa, al contrario della ripetizione di mantenimento, favorisce il passaggio delle informazioni dal deposito a breve termine a quello lungo termine. Il metodo migliore, quindi, per assimilare nuove informazioni consiste nell’organizzarle imponendole una nuova struttura e nel creare dei riferimenti con le conoscenze preesistenti. Craik e Lockhart (1972) hanno scritto che “la profondità dell’elaborazione a cui sottoponiamo un’esperienza determina la quantità e la complessità delle sue codifiche e, con ciò, la probabilità che abbiamo di ricordarla in futuro”.

Altre ricerche, sulla memoria a lungo termine, hanno messo in evidenza l’importanza del significato nel processo di memorizzazione. Vari esperimenti hanno confermato che le

persone più che ricordare le singole frasi tendono a ricordarne il significato. J. Sachs (1967) fece questo esperimento: prima presentava a dei soggetti alcune brevi storie registrate, successivamente, leggeva loro un enunciato-test in cui vi erano scritte le stesse cose, contenute in una delle storie lette precedentemente, ma formulate in maniera leggermente diversa. Quasi tutte le persone non si accorgevano della differenza tra i due enunciati, ciò significava che esse ricordavano il contenuto, non le singole frasi.

Quando elaboriamo un'informazione verbale, per una questione di economia, codifichiamo il significato (associandolo con le conoscenze precedenti), non la formulazione linguistica. In altre parole ricordiamo i concetti, non il testo alla lettera.

Una delle conclusioni a cui giunse Ebbinghaus è che l'apprendimento di materiale significativo comporta un decimo dello sforzo richiesto da materiale privo di senso, come un elenco o una serie di parole senza alcuna connessione.

Se, ad esempio, studiate attentamente uno dei paragrafi riportati in questo libro sarà difficile che riusciate a ripeterlo parola per parola, ma sarà facile che ne apprendiate i concetti ed il significato. Per questo lo psicologo inglese Bartlett sosteneva che nello studio della memoria si dovesse usare materiali dotati di significato. Qualsiasi studente quando va a sostenere gli esami ricorda i concetti espressi nel testo che ha studiato, non le singole frasi, poi al momento di esporli dà loro una forma discorsiva.

Questa regola, però, ha numerose eccezioni. In alcuni casi, certe frasi restano fissate nella nostra mente parola per parola. Un esempio sono i proverbi che vengono memorizzati in modo fedele. Altre volte siamo capaci di mandare a mente versi di cui amiamo la musicalità. Un attore non impara, forse, a memoria migliaia di battute, la Bibbia non fu tramandata per secoli in maniera orale?

Al quarto posto, tra i fattori che ci aiutano ricordare, troviamo le emozioni. Queste, però, possono avere effetti di segno completamente opposto. La maggior parte delle volte aiutano a ricordare, qualche volta, invece, ostacolano la memoria.

Nel primo caso le emozioni funzionano come "colle", cioè fissano marcatamente certi ricordi nella mente. Quando si dice: "il primo amore non si scorda mai", non si è molto lontani dal vero. Chi dimentica facilmente le prime passeggiate romantiche con una ragazza o il primo bacio? I momenti di grande euforia o eccitazione sono quasi sempre fortemente incisi nella nostra memoria. Ma quelle che più sono difficili da dimenticare sono le esperienze negative, traumatiche o i momenti di pena e di travaglio. Se siamo dei sub e stiamo facendo un'immersione al largo della costa, ad esempio, ed incontriamo un feroce squalo, non ci scorderemo tanto presto dell'evento (ammesso che riusciamo a sopravvivere).

Questo sempre che non entra in azione un meccanismo come la rimozione (e qui siamo già nel secondo caso); la mente, cioè, tende a cancellare quelle immagini che sono associate ad eventi dolorosi, ricacciandole nel profondo dell'inconscio.

È il caso di incidenti, di traumi o di violenze subite. La mente si rifiuta di ricordare perché tale operazione comporta sofferenza.

Al quinto posto troviamo l'**organizzazione**. Al fine di un'efficace codificazione non è importante solo l'interesse e l'attenzione che diamo all'informazione, ma anche come questa viene codificata. Se ciò avviene in maniera disordinata e sbagliata, è facile che si possa avere una perdita di informazioni.



Il miglior metodo per memorizzare nuove informazioni consiste nell'**organizzarle**, cioè nell'imporle una struttura e nel creare dei riferimenti con le conoscenze preesistenti. La memoria, infatti, odia le nozioni isolate, gli elenchi senza una connessione, tutto ciò che è *buttato dentro* alla spicciolata e alla rinfusa. Un "magazzino dati" in disordine e disorganizzato è come una biblioteca i cui volumi sono sistemati a casaccio sugli scaffali. Se, invece, i ricordi sono sistemati con metodo e secondo degli schemi, sarà più agevole il loro recupero.

È importante perdere un po' tempo a sistemare le informazioni in un insieme organico, classificare gli argomenti a seconda delle caratteristiche, perché, poi, le ritroveremo con più facilità. Se ci fermiamo ad osservare come è fatto un buon libro di testo per le scuole, ci renderemo conto di come i contenuti siano sistemati con intelligenza, di come sia diviso con cura in capitoli, paragrafi ecc. e della precisione con cui ogni argomento è trattato.

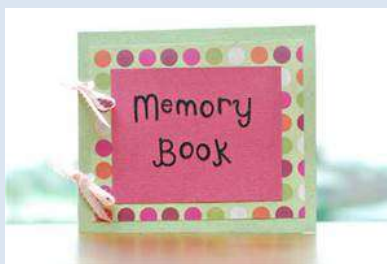
D. Myers (1989), a proposito, afferma: "Quando si acquisisce una certa conoscenza in un settore, le informazioni vengono elaborate non solo per blocchi, ma anche per gerarchie composte da alcuni concetti più generali, suddivisi in concetti e fatti più ristretti, che a loro volta sono suddivisi in categorie circoscritte". L'organizzazione gerarchica è, infatti, forse il criterio di organizzazione più produttivo. In un ordinamento gerarchico gli item tra loro correlati vengono raggruppati in categorie e le categorie, a loro volta, vengono riunite in sottocategorie e così via fino a formare una struttura ramificata, ad albero.

La struttura di questo libro, ad esempio, è determinata dalla struttura della mente umana, di cui parleremo più avanti, nel penultimo capitolo.

Al sesto posto, tra i fattori che aiutano il lavoro della memoria, **troviamo l'associazione di idee**. Lo studioso russo, I. Pavlov, con i suoi esperimenti sui cani, scoprì una delle leggi più importanti della nostra memoria: l'associazione delle idee. Se noi impariamo a collegare due immagini, ogni volta che ci verrà in mente l'una, ci verrà in mente anche l'altra.

Il cane, dopo varie ripetizioni, imparava ad associare il sapore del cibo a quello del suono del campanello, cosicché quando sentiva il suono, salivava anche senza vedere il cibo (perché la sua immaginazione gli anticipava la visione del cibo). La stessa cosa succede se troviamo sul divano il foulard che la nostra fidanzata ha dimenticato prima di partire. Ci ricordiamo di lei e subito proviamo dei sentimenti di nostalgia. Questo tipo di memoria è stato chiamato da alcuni autori memoria associativa.

H. Lorayne, un fortunato autore di memory book dell'immediato dopoguerra, sfruttava questo meccanismo per spacciarsi per un "mago" della memoria.



Riusciva a ricordare un lungo elenco di oggetti, senza nessuna connessione tra di loro, **associandoli ai numeri naturali**. Ad esempio, se i primi tre oggetti erano: libro, penna e orologio. Egli costruiva l'immagine di un grosso libro con su scritto 1, poi pensava ad un cigno (che rappresentava il numero 2) con una penna in bocca, infine immaginava un orologio che segnava le tre. In pratica associava ad ogni numero un oggetto, cosicché ogni volta che ricordava quel numero, gli veniva in mente anche l'immagine creata, e con essa il nome da ricordare. Noi abbiamo fatto l'esercizio con soli tre nomi, ma si può fare con elenchi ben più lunghi. Abbiamo riportato il suo metodo nel riquadro nelle pagine successive.

H. Lorayne, una sera, associando il nome delle persone alle loro caratteristiche fisiche, stupì tutti ricordando il nome di ben 500 persone presenti nella sala!

Utilizzavano un metodo simile, nell'antichità, gli oratori greci per ricordare i vari passaggi dei loro discorsi. Associavano ad una serie di luoghi familiari (ad esempio ai negozi che si trovavano lungo la strada di casa) gli argomenti da ricordare, cosicché quando pronunciavano il loro discorso, non dovevano fare altro che ripercorrerli mentalmente per recuperare le immagini che vi avevano associato.

Sfruttano lo stesso meccanismo anche sigle come: U.S.A., O.N.U., N.A.T.O ecc., o fraseggi in rime sul tipo: "30 giorni ha novembre, con aprile, giugno e settembre, di 28 c'è né uno, tutti gli altri ne hanno trentuno". Il metodo è sempre lo stesso: costruire dei fili logici tra le nozioni da ricordare.

Un metodo analogo è il **raggruppamento** (chunking). Un modo per aumentare l'efficienza della memorizzazione consiste nel raggruppare in un unico costrutto informazioni che sono isolate. Questa procedura fa diminuire il numero di dati da ricordare e al tempo stesso aumenta il contenuto d'informazione di ciascun item (Miller, 1956). Ad esempio, i grandi giocatori di scacchi, raggruppano e ricordano i pezzi secondo le configurazioni logiche anziché per singole posizioni, in questo modo sono in grado di riprodurre sulla scacchiera una disposizione di pezzi vista per pochi secondi. Altro esempio, se cercate di ricordare il numero di telefono di un amico memorizzando un numero alla volta, difficilmente ci riuscirete. Se, invece, provate a riunirli in gruppi di due o tre numeri, diventerà tutto più facile.

Al settimo posto, tra i fattori che aiutano il lavoro della memoria, troviamo la visualizzazione. Tra le abilità mnemoniche umane vi è anche quella di ricordare immagini o

scene visive, in forma non verbale. Secondo Allan Paivio (1971,1986) che sviluppò la teoria del codice duale, le informazioni possono essere depositate nella memoria a lungo termine tramite due codici: un codice linguistico, specializzato nell'immagazzinare l'informazione verbale, ed un codice visivo, che memorizza scene o oggetti visti.

Le ricerche di Paivio suggeriscono che spesso è possibile migliorare le nostre possibilità mnemoniche codificando le informazioni verbali anche in forma visiva. Non solo due codici sono meglio di uno, ma numerosi esperimenti hanno dimostrato che è più facile ricordare immagini che concetti o contenuti, specialmente se astratti. Ad esempio, in tutti gli esperimenti di apprendimento di una lista le persone trovavano più facile ricordare nomi di oggetti concreti, come *penna, libro, casa* ecc., che non nomi astratti come: *filosofia, cinismo, maturazione o integralismo*.

Noi tutti facciamo fatica ad apprendere formule matematiche, definizioni o dati statistici ecc., mentre riusciamo a ricordare con facilità quello che abbiamo fatto due giorni prima, dove siamo stati o le persone con cui eravamo. Gli studi di Paivio hanno trovato un'applicazione pratica in un metodo di studio sviluppato da R. Atkinson (1975) per facilitare l'apprendimento delle lingue straniere.

Quando si deve imparare un nuovo termine inglese (se la lingua da studiare è l'inglese) bisogna associare questo termine ad una parola chiave facile da visualizzare o ad un'immagine che ci ricorda almeno in parte la parola da ricordare. Ad esempio, se il termine è *street*, che in inglese significa strada, per memorizzare il suo significato basta pensare ad una strada *stretta* del centro storico, cosicché ogni volta che incontreremo tale termine ci ricorderemo della strada stretta e così del suo significato.

Il metodo è applicabile in tutti i campi. Ad esempio, se dovete memorizzare una lista di oggetti vi sarà più facile ricordarli, se produrrete un'immagine di ognuno pensando allo stesso tempo al suo nome. La visualizzazione può facilitare la codificazione delle informazioni presentate in forma verbale, in quanto un'immagine è molto più *sintetica* di un discorso ed è più facile da ricordare.

In una piccola indagine che abbiamo svolto su un ristretto campione di studenti universitari, alcuni di essi ci hanno riferito che quando all'esame trovavano difficoltà a ricordare qualcosa, per riuscire visualizzavano la pagina su cui l'argomento era riportato.

Altre ricerche hanno evidenziato l'importanza degli indizi per il recupero di un'informazione. Esaminate queste due domande: Chi ha scritto "Il padrino"? Quale tra questi scrittori ha scritto il padrino: Forsyth, Crichton o Puzo?

La prima domanda è un esempio di **rievocazione**. Il soggetto deve recuperare la risposta senza alcun aiuto.

La seconda è, invece, un esempio di test di **riconoscimento**, in quanto il soggetto deve solo scegliere la risposta giusta tra quelle proposte. Non è una sorpresa che la maggioranza delle persone risponde più facilmente a test di riconoscimento che a quelli di rievocazione. Tutto ciò perché udire, o vedere, la risposta giusta è un ottimo indizio di recupero, cioè è un suggerimento che aiuta a ritrovare la risposta corretta.

Inoltre, poiché, come abbiamo detto, la maggior parte dei ricordi è recuperata con un'opera di ricostruzione, nella rievocazione dobbiamo provvedere da soli a ricostruire l'informazione partendo dai pochi elementi che ricordiamo, nel riconoscimento, invece, la ricostruzione ci viene offerta già pronta, dobbiamo solo riconoscerla.



Anche altri indizi, meno specifici, ci possono aiutare a recuperare informazioni dalla memoria. È quello che nei quiz televisivi chiamano “piccolo aiuto”. Spesso il conduttore della trasmissione per aiutare un concorrente in difficoltà, aggiunge dei particolari alla domanda o suggerisce degli elementi che possono indirizzare verso la risposta giusta. Se la domanda, ad esempio, è il nome del protagonista di un famoso film, il conduttore può suggerire che si tratta di un uomo, di 40 anni, alto, con i baffi ecc.. Tutte informazioni che spesso indirizzano verso la risposta esatta.

Altro esempio, le probabilità che le persone ricordino il nome della capitale del Giappone aumentano notevolmente se si suggerisce che inizia con la lettera T . Le persone, infatti, rivelano una straordinaria capacità di recuperare informazioni in un test di memoria quando vengono suggeriti loro degli indizi.

In effetti, questi stimoli funzionano da stimoli innescanti (priming) in quanto attivano uno o più ricordi preesistenti. L'attivazione raramente viene esperita in modo conscio, tuttavia grazie all'innescamento pensieri o sentimenti inconsci raggiungono la coscienza (P. Gray; 2000).

Il recupero dalla memoria, però, può essere facilitato non solo dagli indizi inerenti a qualità specifiche del materiale appreso, ma anche da indizi associati al contesto o alla situazione in cui questo è stato memorizzato. Vi è mai capitato di tornare in una casa o in quartiere in cui avete abitato per anni?

Non è difficile che in voi emergono ricordi di persone o di eventi che credevate di aver dimenticato.

Si definisce **memoria dipendente dal contesto** il fenomeno per cui la capacità di recupero di informazioni è favorita dal contesto ambientale. Come molti esperimenti hanno confermato è utile per ricordare un'esperienza, trovarsi nello stesso contesto in cui essa è avvenuta. In una ricerca effettuata con dei subacquei veniva fatta ascoltare una lista di parole in due contesti diversi: sulla spiaggia e in mare, ad alcuni metri di profondità. I test di verifica evidenziarono che i subacquei ricordavano un maggior numero di parole quando le prove di verifica venivano svolte nello stesso posto dove le avevano ascoltate inizialmente.

Si definisce **memoria dipendente dallo stato**, invece, il fenomeno per cui la capacità di recupero di informazioni è favorita da stati emotivi o condizioni fisiche analoghe a quelle al momento della codificazione. Se al momento, ad esempio, siete a letto con l'influenza, è facile che vi ritornino in mente esperienze o fatti che vi sono successi in circostanze analoghe. Altro esempio, un forte stato di ansia vi può portare a ricordare i giorni in cui eravate in apprensione perché dovevate essere sottoposti ad un grave interventi chirurgico. Quello che abbiamo appreso in una determinata condizione di allegria o di tristezza viene talvolta ricordato quando ci si trova nello stesso stato d'animo.

Si sono fatte ricerche analoghe anche per stabilire se l'umore possa portare al fenomeno dipendente dallo stato (Weingartner et al., 1977). Tuttora non esistono risposte definitive. Alcuni risultati sembrano suggerire che il recupero possa essere influenzato dall'umore, ed altri il contrario (Bower e Mayer, 1989). Se venisse accertato che la memoria in un certo grado dipende dall'umore, ciò potrebbe contribuire a spiegare perché gli stati emotivi tendono a perpetuarsi. In effetti, se una persona depressa è portata spontaneamente a pensare ad altre occasioni in cui era "giù di corda", ciò potrebbe accrescere e prolungare la sua tristezza.

FATTORI CHE OSTACOLANO LA MEMORIZZAZIONE

Purtroppo non esistono solo i fattori che ci aiutano a memorizzare le informazioni, ci sono anche quelli che "intralciano" il lavoro della memoria. È bene conoscerli per imparare a difendersene.

Vediamo brevemente quali sono.

1) **I disturbi dell'attenzione**. Se il messaggio è molto elementare, non ci sono problemi, si riesce in un modo o nell'altro a memorizzarlo, ma se è complesso (ad es. una lezione di fisica) la difficoltà di concentrazione e di ascolto può impedire del tutto l'apprendimento. Tutto questo perché l'informazione non resta abbastanza a lungo nella memoria a breve termine per essere trasferita in quella a lungo termine. Inoltre, bisogna tenere conto anche che se non si sta abbastanza attenti, non si riuscirà a capire il messaggio, e, quindi, sarà molto difficile memorizzarlo (vedi punto 5, più avanti).

2) **Stati di ansia o di disagio**. Sia la depressione, che la tensione o le preoccupazioni, come abbiamo già visto, diminuiscono di molto le nostre capacità di memorizzazione. Se siamo in apprensione per un esame da fare, è ovvio che il lavoro di memorizzazione ne sarà ostacolato. La timidezza e la paura, poi, possono bloccare la memoria del tutto. Quanti studenti all'esame si bloccano e non ricordano più nulla?

Per recuperare la memoria, in questi casi, bisogna fare qualche esercizio di rilassamento; la mente così, non più monopolizzata dal panico, ritornerà di nuovo lucida. Uno stato moderato di eccitazione, però, facilita l'apprendimento perché crea motivazione.

Poi abbiamo i casi di rimozione, di cui abbiamo già parlato e che riportiamo solo per dare completezza al nostro discorso. Il nostro super-io, quando emergono ricordi troppo dolorosi, li rimuove, cioè li respinge a causa del pesante carico di dolore che si portano dietro. È il caso di quegli individui che hanno un incidente di auto e non ricordano niente o di quelle persone che subiscono dei traumi di qualche tipo: violenze, aggressioni, stupri ecc..

3) **La stanchezza.** Quando si è stanchi non si è certamente nelle condizioni ideali per memorizzare.



Alcuni educatori, per motivi che spiegheremo più avanti a proposito dell'interferenza, consigliano di studiare di sera, prima di andare a letto. Siamo molto scettici a riguardo, di sera, in genere, si è stanchi e ciò diminuisce di molto il rendimento. Esiste un proverbio dovuto alla saggezza popolare che dice. "Le ore del mattino hanno l'oro in bocca." Naturalmente anche lo stress è nemico della memoria. Le persone molto stressate sono notoriamente smemorate (o almeno più delle altre).

4) Ha un effetto deleterio sul processo mnemonico, come è emerso da vari esperimenti, anche un evidente **contrasto tra il materiale da memorizzare e le proprie convinzioni personali**. In effetti, se la pensiamo in modo diverso da quello che è scritto sul libro, non solo l'apprendimento è difficoltoso, ma tenderemo a dimenticare presto. Le nozioni imparate, in questo caso, diventano una specie di fardello da cui liberarsi al più presto. È quello che succede ad alcuni studenti che, appena superato un esame, dimenticano in poco tempo tutto ciò che hanno imparato. Questa regola, però, ha numerose eccezioni. A volte ci ricordiamo di un concetto proprio perché è opposto a come la pensiamo noi. Dipende dai casi.

5) **Disturbi di origine organica**; se siamo a letto con la febbre, impariamo molto meno di quando siamo bene, idem se soffriamo di ulcera allo stomaco o di un forte mal di testa. Con il processo di invecchiamento, poi, c'è un peggioramento della memoria a causa di un deterioramento delle nostre cellule cerebrali. Infine, ci sono quelle malattie organiche che portano come conseguenza proprio un deterioramento della memoria come il morbo di Alzheimer, la psicosi di Korsakoff, il morbo di Parkinson, certe malattie genetiche ecc..

6) **Mancanza di interesse** o di motivazione. Ne abbiamo parlato prima, lo riportiamo solo per dare completezza al nostro discorso. Se non abbiamo alcuna motivazione ad apprendere certe notizie, difficilmente le memorizzeremo. Tutti ricorderanno le loro difficoltà sui banchi di scuola per quelle materie che trovavano antipatiche. Inoltre, l'interesse agisce anche sulle capacità attentive, meno siamo interessati e più difficoltà abbiamo a stare attenti.

7) **Incomprensione del messaggio**. Se non riusciamo a capire i concetti espressi in un articolo o in una relazione, difficilmente riusciremo, poi, a ricordarli. La cosa diventa evidente in matematica, dove non capire come si esegue un'espressione algebrica, significa non aver appreso niente. Non capire la teoria della relatività enunciata da Einstein, per citare un altro esempio, significa rendere impossibile ogni processo mnemonico (a meno che non la impariamo a memoria parola per parola, ma in questo caso non possiamo certamente dire di

averla imparata). Il motivo principale per cui è difficile ricordare i concetti che non abbiamo compreso è che noi, come abbiamo detto prima, spesso ricordiamo il significato, non la formulazione letteraria. Quindi non capire il senso di un discorso, significa, complicare molto il processo di memorizzazione.

8) **Cattiva catalogazione** (o mancanza di organizzazione) dei ricordi. Abbiamo visto che la nostra mente odia le nozioni isolate, confuse o disordinate. Se immagazziniamo a casaccio tutte le nuove informazioni che acquisiamo, è facile che ce ne dimentichiamo presto. Se, invece, provvederemo ad organizzarle in set o ad ancorarle a schemi precedenti, sicuramente saranno più stabili nella mente.

8) **Interferenza**. Ci succede ad esempio quando facciamo più cose insieme o quando siamo interrotti in continuazione, mentre stiamo facendo qualcosa. In questo caso gli input si intralciano a vicenda, ostacolando una più stabile memorizzazione.

Da qui l'importanza di studiare in un ambiente tranquillo, dove rumori o altre persone non ci possono disturbare. Ci torneremo più avanti, quando parleremo dell' oblio.

UN METODO DI STUDIO



Come la biologia è utile alla medicina o all'agricoltura, così la psicologia può servire a migliorare le capacità di apprendimento. Eccovi perciò dei consigli utili per migliorare le vostre capacità di apprendimento.

La strategia di studio che vi proponiamo è basata sul celebre metodo americano SQ3R (Survey, questions, 3 R = reading, repeating and reviewing).

La prima cosa da fare quando bisogna prepararsi per un esame, è passare velocemente in rassegna il materiale da studiare per farsi un'idea dei contenuti e della quantità. È bene non farlo con superficialità, perché da questa analisi preliminare dobbiamo far scaturire un certo interesse per la materia (senza motivazione, qualsiasi apprendimento è poco efficace), la strategia di attacco (quale è il metodo migliore per imparare questi contenuti; ad es. una cosa è imparare delle pagine letterarie ed un'altra cosa è imparare la matematica) ed una certa programmazione (se abbiamo solo 10 giorni, ad esempio, e le pagine sono tantissime, è inutile tentare di fare tutto. Meglio puntare sulle cose più importanti, tralasciando il resto).

La **seconda fase**, quella più importante, consiste in una lettura attenta del libro, ma senza correre. Non vi serve a niente arrivare presto all'ultima pagina e poi dover ritornare indietro perché non avete capito bene un concetto o non vi ricordate di un argomento. Ricordate che una lettura rapida con poche ripetizioni comporta una ritenzione minima e che **il miglior**

modo di memorizzare qualcosa e di richiamarla alla mente, a libro chiuso, qualche minuto dopo.

Un altro avvertimento: sottolineare tutto, come fanno molte persone, non serve a niente. A questo punto è meglio lasciare il libro in bianco. Bisogna sottolineare solo le frasi fondamentali (mettendo qualche parola chiave a fianco del testo).

In terzo luogo, alla fine di ogni unità didattica o di ogni capitolo, a seconda dei casi, perfezionate il lavoro precedente, sintetizzando semmai in schemi ed organizzando quanto letto.

Un altro consiglio, se non avete capito qualche concetto, rileggete. Se è veramente ostico, chiedete aiuto ad un collega o ad un compagno di studio. Non dimenticate che è quando non si capiscono i concetti espressi in un testo, resta poi veramente difficile memorizzarli. Alla fine cercate di organizzare tutto in un “quadro d’unione”, in modo da non lasciare nessuna nozione isolata.

A questo punto è bene **porsi delle domande**: “Quale concetto l’autore sta cercando di trasmettere? Sono d’accordo con lui? Quali prove porta sostegno della sua tesi?”

Il fatto di commentare quanto c’è scritto nel testo, vi porta ad elaborare i contenuti e ciò migliora sia la comprensione, sia la ritenzione. Uno studio condotto negli Usa ha trovato che gli alunni che ottenevano voti più alti erano soliti impostare lo studio sulla ripetizione elaborativa, mentre gli studenti con scarso rendimento scolastico si limitavano ad una ripetizione meccanica dei brani loro proposti. Il fatto di formulare domande e riflettere sulle risposte li portava ad elaborare le nozioni con più profondità e ciò ne migliorava sia la comprensione, sia la memorizzazione.

Un ulteriore consiglio, ma importantissimo: **esercitatevi ad esporre verbalmente quanto avete studiato**, infatti conoscere un argomento è diverso dall’essere capaci di parlarne con buone proprietà di linguaggio. Tra le due cose, come abbiamo già detto (vedi il nostro volume: L’INTELLIGENZA), c’è una piccola capacità autonoma detta capacità verbale.

Per concludere, la memoria, come tutte le facoltà mentali, va esercitata e allenata. Chi lascia impoltronire tutto il giorno il cervello nell’ozio più completo, come certi pensionati, non può poi lamentarsi di non ricordare nulla o di non avere memoria. Se siete un po’ *arrugginiti* perché da anni che non prendete un libro in mano, è normale aspettarsi un periodo di rodaggio.

Concludiamo con qualche consiglio per migliorare la memoria nella vita quotidiana. Per ricordarsi delle cose bisogna tenere conto della grande fallibilità della memoria umana ed organizzarsi di conseguenza. Se dobbiamo portarci dei libri in ufficio la mattina dopo, ad esempio, è meglio metterli dietro la porta, cosicché uscendo li vedremo e ce ne ricorderemo. Se in treno abbiamo l’abitudine di sparpagliare i nostri bagagli in tutti gli angoli dello

scompartimento, prima o poi ci dimenticheremo di qualcosa. Se, invece, li raggrupperemo in un sol posto, questo non succederà.

Per organizzare la nostra vita quotidiana usiamo un'agenda (alcuni psicologi chiamano questo tipo di supporto "memoria esterna"), per ricordare le cose da comprare facciamo un elenco, se ci dimentichiamo di prendere sempre le medicine dopo i pasti, mettiamo un cartello o un segnale di qualche tipo (un fazzoletto legato alla spalliera della sedia ad esempio) ecc.. Chi pretende di ricordare tutto a mente farà più fatica e, prima o poi, fallirà.

3 – IL RECUPERO

La fase di recupero è quella in cui le informazioni fanno il cammino inverso, cioè dalla memoria a lungo termine, passano a quella a breve termine. È la fase cruciale di tutto il processo, quella in cui si riporta alla mente i contenuti immagazzinati.

Il recupero di un'informazione può avvenire in modo **involontario** o in modo volontario.

Nel primo caso, l'informazione emerge in modo spontaneo, senza che sia richiesta. Un pensiero o un'immagine può richiamare da sé quella successiva, determinando un flusso mentale a volte logico, a volte fantastico. Può avvenire per effetto di un'associazione di idee, ad esempio un cane per strada ci fa ricordare del cagnolino che ci regalò nostro padre, o per affinità di contenuti, se incontriamo per strada una donna che rassomiglia molto a nostra moglie, è facile che il nostro pensiero corra a lei. Anche qui si può creare una catena: l'immagine di nostra moglie ci può ricordare che lei ama andare al teatro, quest'ultimo ricordo ci riporta in mente che questa sera c'è uno spettacolo importante, ma che non abbiamo i biglietti e che quindi dobbiamo telefonare alla nostra agenzia per prenotarci e così via.

Nel caso di **rievocazione volontaria**, invece, il ricordo riaffiora nella mente con un'opera di ricerca attiva. È quello che accade allo studente all'esame quando devo rispondere ad una domanda del professore. Subito la sua attenzione cerca attivamente tra i dati che ha in "magazzino", le nozioni di cui ha bisogno per dare una risposta valida.

La capacità di rievocazione dipende da alcune variabili: dall'organizzazione dei contenuti stessi, dalla loro omogeneità (è chiaro che è più difficile ricordare contenuti diversi, che contenuti simili; sempre che non si creino interferenze), dalla lunghezza del brano, dalla disposizione psicologica del soggetto in quel momento ecc.. Sono grosso modo gli elementi che abbiamo visto nel paragrafo: "Come sviluppare la memoria."

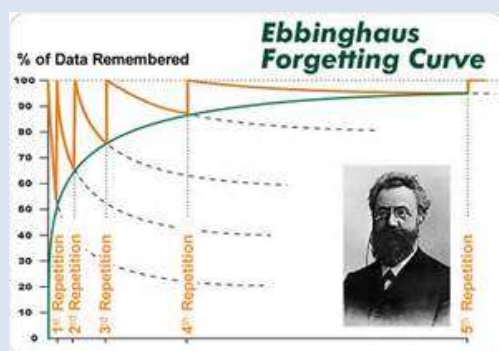
Durante la fase di conservazione, cioè la fase in cui le informazioni memorizzate vengono ritenute in memoria, i ricordi possono subire, e ciò avviene quasi sempre, due tipi di cambiamento: la diminuzione e la trasformazione (da molti autori chiamata più opportunamente distorsione).

LA DIMINUZIONE. Nel primo caso, come ognuno di noi si è già reso conto, dopo un certo periodo di tempo si ricorda una minore quantità di cose rispetto a quelle apprese. La diminuzione dei contenuti ricordati è stata sperimentata da Ebbinghaus, che costruì una curva

dell'oblio (vedi figura pagina accanto), da cui si evince che l'oblio, dapprima molto rapido, diventa sempre più lento con il passare del tempo. Durante la prima settimana si dimentica solo quattro volte di più che nei primi dieci minuti (e tre volte di più dei primi venti minuti). In effetti, i ricordi che riescono a superare indenni, senza essere cancellati, la prime ore hanno parecchie probabilità di essere conservati a lungo.

La riduzione delle informazioni memorizzate può dipendere anche da un altro fattore. Quando codifichiamo un'informazione spesso riassumiamo i punti principali e il riassunto contiene meno informazioni del testo originale. L'esempio più banale è quello dello studente che prende appunti ad una lezione. Data l'impossibilità di riportare sulla carta tutte le parole del professore, lo studente tende a trascriverne solo i punti salienti, in questo modo molti dettagli o parte delle lezioni vanno perdute.

La riduzione, inoltre, può avvenire anche a causa di una ricodifica o ristrutturazione dei contenuti ascoltati. Ad esempio, se uno studente decide di riorganizzare secondo nuovi schemi i contenuti proposti dal professore, è inevitabile che parte di essi vanno perduti.



La curva dell'oblio, però, come osservò Ebbinghaus, anche se scende a valori minimi non arriva mai a zero assoluto, per cui almeno qualcosa di ciò che abbiamo appreso sopravvive sempre. È un fatto convalidato da molti esperimenti. Il riapprendimento, anche se si tratta di contenuti ormai dimenticati, è sempre più facile rispetto all'apprendimento di materiale completamente nuovo.

Vari esperimenti hanno dimostrato che, anche quando si tratta di qualcosa che abbiamo completamente dimenticato, la riapprendiamo in tempo minore di quello occorso per l'apprendimento originario.

Questa riduzione del tempo di apprendimento fa supporre che, in realtà, anche quando crediamo di aver dimenticato tutto, comunque resta qualche traccia in noi dei contenuti originari. Un'altra spiegazione plausibile è che trattandosi di materiale che è stato già una volta compreso e codificato, la seconda volta la mente ci impiega molto meno tempo per ripetere la stessa operazione.

LA DISTORSIONE. Il secondo tipo di cambiamento, che i ricordi possono subire, è la trasformazione, che alcuni autori chiamano più opportunamente distorsione. In questo caso il materiale viene rievocato in maniera qualitativamente diversa da come è stato appreso. Naturalmente, maggiore tempo passa dall'avvenimento, maggiore sarà la deformazione che i ricordi possono subire.

La spiegazione più plausibile di questo fenomeno è che la nostra mente codifica nella memoria lungo termine solo una parte dell'informazione disponibile e precisamente gli elementi principali. Quando poi, andiamo a rievocare questi ricordi, ne recuperiamo dal deposito a lungo termine soltanto frammenti codificati e riempiamo i vuoti con la logica e le nostre conoscenze. Dunque spesso il ricordare non si risolve in una *semplice lettura* dell'informazione originale, ma in una vera e propria opera di ricostruzione a cui partecipano fonti d'informazione differenti.

In un famoso esperimento F. Bartlett (1932), che fu uno dei primi ad evidenziare quanto le conoscenze generali possono influenzare i ricordi specifici, faceva ascoltare ad un gruppo di universitari una storia appartenente alla tradizione indiana. Quando lo studioso chiese ai soggetti di raccontarla di nuovo con parole proprie notò che spesso la storia originale veniva cambiata. In particolare le persone tendevano ad omettere i particolari non essenziali ai fini della trama e ad esagerare quelli essenziali. Inoltre i soggetti tendevano a dimenticare o a distorcere e ad aggiungere particolari in modo da rendere meno strana ed insolita la storia.

Ad esempio, uno studente cambiò “cacciare le foche” con “andare a pescare”, un altro “le frecce nella canoa”, con “le frecce nella barca” ecc.. In effetti gli studenti inglesi, che avevano schemi mentali diversi da quelli degli indiani, tendevano a ricordare i dettagli alla luce dei propri schemi.

È facile sperimentare l'alterazione qualitativa a cui vanno soggetti i contenuti della memoria con la cosiddetta “**riproduzione a catena**”. Se provate a raccontare una storia ad un amico e questi poi lo racconterà ad altri, fino a formare una catena di 5 - 6 persone, quando l'ultimo vi riferirà di nuovo la storia, noterete che ha subito notevoli cambiamenti. Tutto ciò perché ognuno avrà ommesso dei particolari o delle parti, mentre avrà aggiunto delle cose che le sembravano più logiche o modificato gli aspetti che riteneva più inverosimili.

Se vi chiedono che facevate un anno fa, la sera del primo venerdì di marzo, voi più che in base al ricordo, cercherete di rammentare in base alla ricostruzione. Considererete il lavoro che fate (ad esempio, se lavorate di sera, è facile che eravate lì), le vostre abitudini, i vostri hobby ecc..

L'apprendimento e la successiva rievocazione, in conclusione, non sempre è un processo passivo, cioè spesso non ci limitiamo ad inserire un'informazione in uno schedario e poi a estrarla in seguito, ma il recupero dell'informazione avviene gradualmente, mediante la rievocazione di informazioni ad esse collegate.

Nel caso queste informazioni non sono sufficienti per rendere i nostri ricordi lucidi e vivi, le integriamo con ciò che conosciamo sulla vita e secondo le nostre aspettative. Tutto ciò porta come conseguenza che è probabile che nel recupero di informazioni, queste contengano dati che non facevano parte dell'esperienza originale. Ad esempio, se vi chiedono se nell'incidente di auto che vi è successo due anni fa ci fossero dei vetri a terra, anche se non lo

ricordate con precisione, facilmente direte di sì, perché è più logico che in un incidente automobilistico ci siano dei vetri rotti che non il contrario.

L'altro motivo che può essere all'origine della distorsione con cui sono recuperati certi ricordi, è che, come abbiamo già detto, noi ricordiamo il significato, non la formulazione esatta di un'informazione. È ovvio che quando cerchiamo di recuperarla (ricostruendola), quasi sempre non riusciamo ad essere del tutto fedeli.

Per fortuna, non sempre nel recupero di informazioni si hanno delle distorsioni. In effetti, si possono distinguere due casi:

1) **Il ricordo è fresco e attuale** (ad esempio perché la memorizzazione è avvenuta da pochissimo tempo), e allora lo ricordiamo fedelmente senza ricorrere a nessuna ricostruzione. È il caso dei ricordi recenti o di quelli intensi emotivamente, come un incidente d'auto o il primo bacio o il luogo dove vi trovavate quando avete ricevuto una notizia tragica.

2) **Il ricordo è impreciso**, come accade nella maggioranza dei casi, e allora cerchiamo di ricostruirlo con un'opera di montaggio, quasi fosse un puzzle, appoggiandoci a tutti gli elementi o agli indizi che emergono dalla memoria.

In questo ultimo caso, è ovvio che i ricordi ricostruiti, non sempre sono una fedele riproduzione di quanto si è memorizzato, ma possono contenere dei ricordi *artificiali* che si mescolano con quelli reali, senza che sia più possibile distinguere gli uni dagli altri. Lo confermano alcune ricerche sull'attendibilità dei testimoni nei tribunali, che dimostrano che essi si sbagliano con più facilità di quanto sarebbe lecito aspettarsi.

Si parla, invece, di **perdita di informazione** quando qualcosa interferisce con il recupero dell'informazione ed essa va perduta. Può succedere a tutti i livelli o in tutte le fasi, durante la codifica (se l'informazione non viene codificata in maniera giusta non entra neanche nel sistema di memoria), durante la ritenzione o durante il processo di riattivazione. Succede un po' come quando lavoriamo al computer e perdiamo dei dati importanti. Ciò può avvenire a causa di una registrazione errata o di un'accidentale cancellazione sul disco rigido o di un guasto al sistema di lettura.

Altre volte l'informazione esiste nel cervello, ma per qualche ragione non si riesce a recuperarla, ad esempio, per motivi emotivi, di ansia. Può succedere di avere una nome sulla punta della lingua e di non riuscire a ricordarlo. Ne parleremo nel prossimo paragrafo.

L'OBLIO

Tutti gli esperimenti condotti in questo campo, ma anche la nostra esperienza, ci insegnano che, col passar del tempo, parte o una notevole quantità del materiale appreso, va irrimediabilmente perduto. Quali sono i motivi di questa perdita? Quali sono le cause dell'oblio? Perché certe informazioni restano impresse nella nostra mente, mentre altre ci sfuggono?

Ancora oggi non esistono risposte certe ed esaurienti a queste domande. Attualmente esistono varie teorie che cercano di spiegare il fenomeno. Quelle che godono di maggior

credito sono: la teoria del decadimento, la teoria del disuso, la teoria dell'interferenza e la teoria della rimozione.



IL TEMPO - La teoria del deterioramento sostiene che noi dimentichiamo semplicemente perché i nostri ricordi sono come delle scritte esposte alle intemperie: col tempo perdono vividezza e diventano illeggibili. Quindi il fattore di primaria importanza per il deterioramento del ricordo-traccia è chiaramente il tempo. La capacità di recuperare dalla memoria a lungo termine una certa informazione diminuisce con l'aumentare del tempo trascorso dalla codificazione iniziale.

La risposta al perché i nostri ricordi perdono vividezza col passar del tempo va ricercata senz'altro nei complessi meccanismi biologici che regolano l'attività del nostro cervello. L'informazione viene registrata nella memoria molecolare, sul modello fornito dalla copia del RNA, attraverso l'allestimento di specifiche proteine. Un ricordo, in altre parole, esiste soltanto se c'è in qualche neurone anche la proteina che lo rappresenta. Non siamo degli specialisti, ma c'è qualche meccanismo biochimico che con il passare del tempo fa perdere forza al ricordo traccia.

Anche se il tempo è la principale causa dell'oblio, le cose, però, non sono così semplici e lineari come sembrano. Se i ricordi, infatti, fossero semplicemente cancellati per effetto del trascorrere del tempo, dovremmo dimenticare prima quelli più vecchi e poi, a mano, a mano gli altri in ordine cronologico. Non si spiega, ad esempio, come mai molti vecchi sono in grado di ricordare certi dettagli relativi alla loro gioventù e non riescono a rammentare cosa hanno fatto il giorno precedente.

La spiegazione non è eccessivamente complicata. La velocità con cui un ricordo si estingue non dipende solo dalla "quantità" di tempo trascorso dal momento della codifica, ma anche dalla profondità con cui in origine tale informazione è stata codificata.

A parità di condizioni, a seconda della profondità, ogni ricordo ha un suo tempo di "decadenza". Ci sono quelli che dopo 10 minuti sono già svaniti e quelli che nonostante vorremmo dimenticare (come traumi, incidenti ecc.) dopo anni sono ancora freschi e "vivi". In effetti, i ricordi più "marcati" ci mettono più tempo di quelli labili a decadere. Ad esempio, una cosa è ricordare la disposizione dei negozi in una strada dove si abita da anni ed una cosa è ricordare una conferenza sulla droga ascoltata qualche mese fa. Altro esempio: una cosa è il ricordo del giorno del nostro matrimonio ed un'altra cosa è il ricordo di un pomeriggio di due anni fa, trascorso andando a zozzo con gli amici. È chiaro che, in tutti e due i casi, il primo ricordo è impresso in un modo molto più stabile del secondo.

In altre parole, i nostri ricordi **non sono impressi nella nostra mente con la stessa efficacia** e con la stessa profondità. Ci sono dei ricordi che vengono incisi labilmente ed altri,

invece, che sono segnati in maniera “marcata”. Succede un po’ come con le pagine dei giornali quando erano stampate a mano. Alcune venivano quasi sbiadite, altre normali ed altre quasi macchiate perché c’era troppo inchiostro.

I motivi che ci spingono ad imprimere con più *forza* certi ricordi sono vari: dipende dall’importanza che l’informazione ha per noi, dall’uso frequente, dalla sua eventuale correlazione a una forte emozione, dall’attenzione che le abbiamo dedicato al momento della codificazione o dal tempo che le abbiamo dedicato per elaborarla o ripeterla più volte. Sono i fattori che abbiamo visto nel paragrafo: “Come migliorare la memoria.”

In conclusione, l’oblio non è determinato solo dall’ordine cronologico con cui le informazioni sono state registrate, ma anche della loro importanza e da come sono state immagazzinate.

La nostra mente conserva meglio le informazioni che considera utili, che usa spesso o quelle più “marcate”, mentre si dimentica presto delle notizie poco importanti, che non usa mai o che ritiene poco attendibili. In secondo luogo, custodisce “gelosamente” tutto ciò che è legato a forti emozioni come paura, ansia, ma anche gioia e interesse.



IL DISUSO - La seconda teoria, quella del disuso, fu introdotta dallo studioso Thorndike, (1913). Egli sosteneva che i ricordi svaniscono o si estinguono gradualmente col disuso. Oggi, però, questa teoria che ipotizza che tutti i ricordi che non vengono richiamati col tempo svaniscono, almeno nell’interpretazione estremizzata, non gode più di molto credito. A nostro avviso, però, anche se la teoria di Thorndike non è attendibile, ha evidenziato un aspetto importante dell’oblio.

La perdita di informazioni dipende anche dall’uso che si fa di queste. È ovvio che tutti i ricordi che vengono “usati” spesso, o addirittura giornalmente, si dimenticano molto meno facilmente di quelli che non sono quasi mai richiamati alla mente. Ad es., se abbiamo imparato una lingua straniera e la utilizziamo spesso per il nostro lavoro, difficilmente la dimenticheremo. Se, invece, non la usiamo quasi mai, con gli anni questa sfumerà dalla nostra mente. È chiaro che l’uso corrisponde ad una seconda codificazione di un ricordo.

L’INTERFERENZA - La terza teoria è quella dell’interferenza. Secondo questa teoria le persone dimenticano un evento perché altri fatti bloccano il ricordo di quello originale (Anderson e Reder, 1987). In altre parole, i nostri ricordi interferiscono e si intralciano, cancellandosi l’un l’altro nella memoria lungo termine.

Nella mente si crea un po’ la situazione di un autobus affollata, la salita di passeggeri davanti, provoca l’uscita dalle porte posteriori di altre persone più vecchie e malandate.

Secondo questa ipotesi, in effetti, ci sarebbe una specie di selezione naturale tra i ricordi. I nuovi provocano la fuoriuscita o la perdita di quelli più deboli e più “anziani”.

In un famoso esperimento J. Jenkins e K. Dallerbach (1924), facevano apprendere la stessa lista di cose a due gruppi diversi. Il primo dovevano impararle di sera, prima che andassero a dormire. Il secondo di mattina, ma prima che essi fossero sottoposti al test di verifica dovevano svolgere le loro abituali attività per alcune ore.

I risultati evidenziarono che quelli del primo gruppo, i cui componenti dopo il momento della prova erano andati a letto, ricordavano meglio degli altri. Questi dati portarono gli sperimentatori ad ipotizzare che le informazioni decadono dalla memoria a causa dell'interferenza prodotta dagli apprendimenti e dalle attività mentali delle ore di sveglia e non per il semplice trascorrere del tempo.

In un'analoga ricerca negli U.S.A., si faceva apprendere ad un primo gruppo una lista A, ad un secondo gruppo una lista B ed a un terzo ambedue le liste. Il risultato fu, come era prevedibile, che il terzo gruppo, nel rievocare l'una o l'altra lista, se la cavava peggio dei primi due gruppi che dovevano ricordarne una sola.

Inoltre, alla prova dei fatti, risultò che l'interferenza era maggiore quando entrambe le liste contenevano nomi di vegetali, che non quando l'una avesse nomi di vegetali o l'altra di frutta. Come anche altri esperimenti hanno confermato, l'interferenza è maggiore quando l'apprendimento riguarda materiali della stessa natura, in quanto hanno molte più probabilità di fondersi in un unico insieme, di quante ne abbiano materiali differenti (Wickens, 1972).

Che l'interferenza sia una delle cause dell'oblio può essere dimostrato anche con esempi presi dalla vita quotidiana. Se qualcuno vi dà il suo numero di telefono riuscirete a ricordarlo forse per ore, ma non succederà se più persone vi fanno la stessa richiesta. È facile che vi confondiate e, una volta arrivati a casa, non vi ricordiate di nessuno dei numeri che vi sono stati dati. Altro esempio: se state cercando casa e visitate diversi appartamenti, è facile che non vi ricordiate dove aveva la cucina o il bagno la prima casa che avete visto, in quanto tenderete a far confusione.

Il motivo principale per cui l'interferenza è una delle cause dell'oblio è che, la maggior parte delle volte, come abbiamo detto, i ricordi sono recuperati con un'opera di ricostruzione. In effetti di un'informazione riportiamo alla mente prima alcuni elementi, che sono un po' la punta di un iceberg, e poi gli altri appoggiandoci su quelli precedenti. Ora quando si verificano delle interferenze, facciamo confusione tra questi primi elementi con altri simili.

Se, per esempio, parcheggiate l'auto sempre nella stessa zona, è facile che non riusciate a ricordare il posto esatto perché il ricordo degli elementi che vi dovrebbero aiutare a ricordare, sono ostacolati dai ricordi dei luoghi dove avete parcheggiato i giorni precedenti. Cioè, nella mente si viene a creare un eccesso di dati a cui la nostra mente fatica ad assegnare la collocazione giusta. È un po' come cercare di distinguere una persona in un gruppo i cui elementi indossano tutti la stessa divisa. Se vi è capitato di dover riconoscere un familiare ad una parata militare in un plotone di soldati che marcia compatto, saprete di cosa stiamo parlando.

Un trucco prezioso per evitare l'effetto nefasto delle interferenze, è quello di fare un sonnellino dopo le ore di studio. Secondo una rinomata rivista scientifica, il migliore modo per apprendere bene è quello di dormire subito dopo avere appreso del materiale da memorizzare.



In seguito, altre ricerche hanno dimostrato che l'interferenza può essere di due tipi. È chiamata interferenza proattiva quella che avviene per effetto di materiali appresi prima dell'informazione di riferimento, mentre si ha l'interferenza retroattiva se essa è prodotta da informazioni apprese successivamente al test.

Sebbene l'interferenza sia una causa rivelante dell'oblio, non bisogna commettere l'errore di enfatizzare la sua importanza. È piuttosto evidente che solo una parte delle informazioni va perduta per questo motivo.

Inoltre, non sempre le informazioni in nostro possesso intralciano l'apprendimento di materiale nuovo, talvolta, addirittura, lo facilitano. Ad esempio, la conoscenza dell'inglese, rende più facile lo studio del tedesco. Impariamo con più facilità la geometria, se abbiamo delle buone basi di matematica e così via. L'interferenza si verifica principalmente quando entrano in competizione informazioni simili, con dati che si possono confondere tra di loro.

LA RIMOZIONE - La quarta teoria per spiegare la perdita di dati memorizzati non nasce dalla psicologia sperimentale, ma da quella clinica. Essa si fonda sul concetto psicanalitico della rimozione introdotto da Freud.

Per proteggere il nostro Io, rimuoviamo i ricordi troppo penosi. Talvolta si è incapaci di ricordare un'informazione perché sarebbe troppo imbarazzante o doloroso farlo. I ricordi rimossi, però, non scompaiono del tutto, ma restano dinamicamente attivi a livello inconscio, influenzando i nostri comportamenti (ad es. possono dar luogo ad una fobia).

L'esistenza del processo di rimozione trova conferma nella casistica clinica. Prigionieri di guerra, vittime di torture o di situazioni traumatizzanti, successivamente, non riuscivano a ricordare i momenti più angosciosi della loro esperienza.

Anche ai nostri giorni si verifica spesso che persone coinvolte in incidenti automobilisti hanno vuoti di memoria e non riescono a ricordare molto dell'incidente.

Benché siano tutti fatti incontestabili, anche questa è una teoria che spiega bene alcuni casi, ma non è assolutamente generalizzabile a tutte le esperienze.

In conclusione, è evidente che ognuna di queste teorie spiega bene alcuni casi, ma non tutti e che l'oblio ha, chiaramente, un'eziologia multifattoriale. Alcuni ricordi sono cancellati per

motivi dovuti all'interferenza, altri alla rimozione e così via, anche se la causa principale resta il trascorrere del tempo (ciò sicuramente per motivi biologici). Inoltre, spesso due o più motivi si sommano tra di loro concorrendo all'estinzione del ricordo. Dipende dai casi.

Il mancato recupero dell'informazione da un sistema di memoria, però, non vuol dire che l'informazione è perduta per sempre. A volte, a distanza di tempo o per un motivo o per un altro, può riemergere. Non è la prima volta che persone che pensavano di aver dimenticato una notizia, ad un tratto la recuperano.

CINQUE STRATEGIE VINCENTI PER LA MEMORIA

Ecco alcune strategie per riuscire a memorizzare facilmente le informazioni di cui avete bisogno per lo studio o per le attività quotidiane. Quando si è giovani non si fa troppa fatica ricordare le cose, ma con l'inarrestabile passare degli anni diminuisce, almeno in parte, la capacità di ricordare. Eccovi alcuni trucchi per farvi sentire meno smemorati. Ricordatevi che non è molto difficile avere una buona memoria, a patto che si conoscano i presupposti psicologici su cui si basa il processo di memorizzazione. Spesso le persone più che essere smemorate, sono disorganizzate o poco dotte in materia.

Ecco le 5 regole d'oro:



1) **Imparate a rilassarvi.** Abbiamo visto che l'ansia, il nervosismo, le emozioni in generale hanno un effetto deleterio sulla memoria, perciò quando dovete apprendere qualcosa dovete essere tranquilli e rilassati. Uno degli effetti della mancanza di controllo sull'emotività è la difficoltà a ricordare. I corsi di memoria più qualificati prevedono anche l'ascolto di cassette che insegnano alcune tecniche di rilassamento; ad esempio la respirazione ritmica ha l'effetto di ridurre la tensione. Dalla capacità di liberarsi delle tensioni dipende in gran parte anche il requisito al punto seguente: la concentrazione.

Ha un effetto analogo la stanchezza e lo stress. Non dimenticate che le persone stressate di solito sono anche smemorate.

2) **Imparate a concentrarvi.** Spesso le persone smemorate soffrono di dispersione mentale, cioè la loro mente è incapace di concentrarsi in maniera utile su uno stimolo. Se la vostra mente vaga di qua e di là e non riesce a stare attenta, sarà difficile che memorizzate una lezione sentita a scuola o all'università. Quando qualcuno parla o quando leggete un libro dovete imparare a focalizzare la vostra attenzione, eviterete così frustrazioni e perdite di tempo.

3) **Ripetete mentalmente** l'informazione che intendete ritenere. La migliore tecnica per imparare un argomento è ripetere a libro chiuso. Se terrete il testo davanti, è facile che vi

aiutate rileggendo alcune cose, così non memorizzate mai bene i contenuti. Perciò chiudete il libro, concentratevi e ripetete mentalmente senza aiutarvi con nessun supporto esterno (agende, appunti ecc.). Naturalmente la codificazione avverrà in maniera ancora più stabile se ripeterete più volte. La ripetizione, come abbiamo detto anche in questo libro, però, non deve essere fatta in modo meccanico, altrimenti è poco efficace.



4) **Suddividete in gruppi** liste, numeri o codici da ricordare. È una strategia utile quando bisogna memorizzare contenuti o serie di oggetti che non hanno nessuna attinenza tra di loro. Ad esempio, se dovete ricordare il numero di telefono 3396017450, ci riuscirete facilmente se dividerete questo numero in più gruppi di cifre. I primi 3 numeri è meglio ricordarli insieme perché sono il prefisso, gli altri potete raggrupparli così: 60 - 17 - 450. In questo modo i numeri da tenere a mente sono solo 3, non 8. Un altro trucco molto efficace è creare dei collegamenti con dati a voi molto familiari. Ad esempio, se volete ricordare il numero del vostro bancomat che è 18.445, potete fare così. 18 è il giorno in cui vi siete sposati, 4 il mese che avete cambiato casa e 45 è la vostra età.

5) Imparate **a costruire delle immagini mentali**. Abbiamo visto che ricordare immagini è più facile che ricordare concetti o informazioni verbali. Se, ad esempio, volete imparare la teoria della relatività di Einstein, immaginatevi a bordo di un aereo che vola a 900 Km orari, ad un certo punto vi sorpassa un aereo che vola a 930 Km orari. Quell'aereo, per voi, vola solo a 30 Km orari.

Questo metodo è applicabile a tutti i campi. Se siete fuori casa e dovete ricordarvi di fare una telefonata importante appena rientrate, costruite un'immagine mentale. Associate la vista del vostro ingresso, che è il primo ambiente dove entrerete, a quella del telefono. Immaginatevi che state parlando al telefono nell'ingresso. Quasi sicuramente, se avete ben memorizzata l'immagine, appena aprirete la porta, la vista dell'ingresso, vi farà venire in mente quella del telefono e, quindi, vi ricorderete il chiamare il vostro amico.

Infine qualche trucco pratico. Mettete le cose sempre nello stesso posto, così le ritroverete sempre e senza far molta fatica. Prendete l'abitudine di attaccare delle etichette o dei cartelli per ricordarvi. Ad esempio, se siete degli scrittori non c'è di meglio che raccogliere i vostri scritti in cartelle, una per ogni opera che avete scritta.

Sull'etichetta metteteci il titolo del romanzo. Usate delle agende per appuntare i vostri impegni e le cose da fare. Quando uscite per fare la spesa, fate un elenco di tutto ciò che dovete comprare. Se dovete discutere un contratto fatevi un promemoria scritto di tutte le cose da discutere. Chi tenta di ricordare tutto a mente non solo farà più fatica, ma prima o poi fallirà.

CAPITOLO II

LA MEMORIA IMPLICITA



In questi ultimi anni uno schema che individua una suddivisione della memoria in due grandi sistemi, la memoria implicita e la memoria esplicita, sta conquistando un crescente consenso tra gli psicologi cognitivisti (Schacter, 1990; Squire, 1992). Il primo tipo di memoria, cioè la memoria esplicita, è quello coinvolto nel pensiero conscio. È detta esplicita perché può essere valutata esplicitamente con dei test.

Secondo la concezione classica una nuova informazione per influenzare il comportamento deve essere recuperata dal deposito a lungo termine e riportata nel deposito a breve termine. La memoria implicita, invece, è quella in cui l'informazione, precedentemente acquisita, arriva ad influenzare il comportamento o il pensiero senza raggiungere il livello di coscienza. Dato che le persone non riescono a definirne i contenuti, la memoria implicita è detta anche memoria non dichiarativa. Ad es., in questo tipo di memoria troviamo la cosiddetta memoria procedurale, a cui fanno capo le capacità motorie, le regole apprese inconsciamente, come quelle linguistiche e così via.

Vediamo in dettaglio **cosa contiene** la memoria implicita.

Al primo posto troviamo **la memoria semantica**, cioè il linguaggio. La memoria semantica comprende la conoscenza del significato di varie migliaia di parole, delle regole grammaticale e sintattiche. La conoscenza che abbiamo della grammatica è tacita, nel senso che sappiamo come usarla, ma non conosciamo esattamente le regole che seguiamo (cosa che di solito impariamo a scuola). Spesso per renderci conto se una frase è giusta, la ripetiamo a mente. Se il suo senso ci convince, bene; altrimenti la modifichiamo.

Chiaramente qui ci riferiamo all'apprendimento della lingua madre, perché per l'apprendimento della seconda lingua bisogna parlare di istruzione (come abbiamo spiegato nel capitolo sull'apprendimento (Vedi il nostro manuale di psicologia: la nuova frontiera).

Al secondo posto, troviamo **le memorie procedurali** a cui fanno capo le capacità psicomotorie. È evidente che con la pratica possiamo affinare certe nostre abilità psicomotorie, come andare in bicicletta, lanciare con precisione il pallone nel canestro o pattinare sul ghiaccio. Benché gli esatti movimenti muscolari sfuggono alla nostra consapevolezza, i miglioramenti sono memorizzati ad ogni occasione di pratica. In altri casi, moduli comportamentali appresi in modo conscio, con il tempo e la ripetizione diventano gradualmente abituali ed automatici. Tutti noi quando abbiamo imparato a guidare la

macchina dovevano prestare molta attenzione per non andare fuori strada, ma dopo anni di guida lo facciamo in modo automatico e senza rendercene conto.

In ultimo, fanno parte della memoria implicita anche le convinzioni, le opinioni, gli schemi mentali, compreso stereotipi, pregiudizi razziali e sociali. Quelli che in psicologia sociale sono chiamati atteggiamenti.

La nostra mente analizza gli stimoli e formula giudizi complessi, che poi utilizza come linee guida del comportamento, senza che venga recepita a livello conscio l'informazione su cui tali giudizi sono fondati. "Un atteggiamento è qualsiasi opinione personale che sottintenda un giudizio di valore, ovvero la convinzione che una cosa sia buona o cattiva, piacevole o spiacevole, morale o immorale, attraente o repellente.

Gli atteggiamenti sono un punto chiave della cognizione sociale, perché rappresentano l'anello di congiunzione tra l'individuo e la società nel suo complesso, da un lato sono il frutto dell'esperienza che il singolo individuo fa dell'ambiente sociale, dall'altro contribuiscono a guidare il suo comportamento nell'ambiente" Peter Gray, 1997.

Non fanno parte della memoria implicita, invece, **l'istruzione**, in quanto l'apprendimento è un processo di cui siamo perfettamente coscienti. Le abitudini, in quanto ognuno di noi, anche se le svolge automaticamente, è pienamente consapevole di tutte le azioni che compie quotidianamente.

Neanche l'inconscio fa parte della memoria implicita, ma per motivi opposti. Come vedremo più avanti, in questa parte della mente sono racchiusi non solo la memoria delle tracce prodotte dal condizionamento classico, ma anche archetipi, risposte emotive e condizionamenti socioculturali.

Una caratteristica dei ricordi impliciti è che essi sono recuperati ed usati, come guida per il comportamento, solo nel momento in cui vengono evocati da uno specifico insieme di stimoli. Al contrario dei ricordi espliciti che possono essere recuperati volontariamente anche in contesti diversi da quelli in cui sono stati acquisiti, i ricordi impliciti sono *attivati* solo in determinate situazioni.

Ad esempio, se facciamo da anni la stessa strada per tornare a casa, il ricordo che ad un certo incrocio dobbiamo girare a destra, viene evocato automaticamente dagli stimoli presenti a quell'incrocio.

Chiaramente, almeno in parte siamo consapevoli delle informazioni contenute nella memoria implicita. È vero, ad esempio, che usiamo le regole grammaticali senza rendercene conto, però è anche vero che noi tutti siamo coscienti che esistono delle regole grammaticali, diverse da lingua a lingua.

In effetti, se potessimo fare un grafico dei materiali contenuti nella nostra mente troveremmo che essi variano in modo crescente, a seconda del grado di consapevolezza. A ricordi di cui siamo pienamente coscienti, si affiancano informazioni di cui siamo

parzialmente inconsapevoli, fino ad arrivare a materiali inconsci di cui non sospettiamo neanche l'esistenza.

L'INCONSCIO



I fatti che ci portano ad ipotizzare la presenza di una zona inconscia nella nostra mente sono innumerevoli:

Che cosa fa arrossire un ragazzo timido quando si trova davanti ad una bella donna? Perché lo stesso ragazzo è colto dal panico se deve parlare in pubblico?

Che cosa spinge il fumatore incallito a fumare? Eppure sicuramente conosce i danni che la sigaretta gli può procurare, sa che ha molte probabilità di ammalarsi di tumore ai polmoni, sa che potrà avere in futuro problemi cardiaci ecc., ma egli continua imperterrito nel suo vizio.

Che cosa spinge un malato di claustrofobia a rifiutare di salire in ascensore? Egli sa che l'unica alternativa è farsi molti piani di scale a piedi, sa che farà una magra figura di fronte agli altri, capisce che è irrazionale non voler usare un mezzo di trasporto che milioni di persone ogni giorno usano. Niente, ogni richiamo alla ragione è vano. Continua a rifiutarsi di entrare in quella "gabbia angusta"; se alla fine si lascerà convincere lo farà solo provando grande sofferenza e angoscia.

In tutti e tre i casi c'è qualcosa di nascosto, che sfugge alla nostra ragione e che spinge le tre persone prese in esame in una certa direzione. Il primo ad intuire che i nostri comportamenti non si possono spiegare solo con "la parte razionale", fu Freud. Intuì che c'era qualcosa al di là della nostra zona cosciente che spesso condizionava pesantemente il nostro modo di vivere e di pensare.

Ma le fobie o i comportamenti patologici, non spiegabili razionalmente, non sono le uniche prove che la nostra mente è composta anche da una zona inconscia; ne esistono altre.

Ci sono i sogni, i quali, come Freud scoprì, non sono fantasie costruite a caso dalla nostra mente o "i morti che ci vengono a parlare", ma sono il mezzo con cui il nostro subcosciente "scarica" l'emotività rimasta "imprigionata" nelle attività diurne: paure, preoccupazioni, frustrazioni, desideri insoddisfatti o repressi ecc..

Ci sono, poi, i lapsus, le "associazioni libere" usate in psicoanalisi, tutti processi mentali certamente connessi a motivi inconsci. C'è il fenomeno dell'ipnosi difficilmente spiegabile senza ammettere l'esistenza di un inconscio. A chi si rivolge l'ipnotizzatore visto che la parte razionale dell'ipnotizzato è assopita? Come mai il soggetto non sente dolore se viene suggestionato in tal senso?

Ogni qual volta ci troviamo davanti a pulsioni non spiegabili razionalmente, ad impulsi istintivi, a motivazioni senza alcuna spiegazione, quello è il nostro inconscio. Perché, ad es., a volte, quando ci presentano una persona questa ci risulta antipatica senza che ci abbia fatto niente o senza alcuna ragione apparente?

Ormai la stragrande maggioranza degli studiosi è propensa ad ammettere l'esistenza dell'inconscio (vedi anche le ricerche di Kihlstrom, 1984; 1987 e quelle di Bargh, 1984). Gli unici dubbi sono sulla sua esatta natura e sul ruolo che svolge nei processi mentali. Mentre gli psicoanalisti danno molta importanza alle attività delle pulsioni, a pensieri e a conflitti inconsci e sostengono che la maggioranza dell'attività mentale ha luogo al di fuori della coscienza dell'individuo, sia il modello umanistico-esistenziale, sia quello socio-cognitivo, pur parlando di funzioni della personalità che vanno al di là della consapevolezza, danno scarsa importanza all'inconscio.

Allport ed altri teorici del modello dei tratti, poi, sostengono che l'individuo sano è motivato anzitutto da conflitti e da desideri consci e che il rilievo dato all'inconscio dagli psicoanalisti abbia prodotto un eccessivo interesse per la psicopatologia.

Come possiamo definire l'inconscio? In un modo molto semplice: **“Il subcosciente è l'insieme dei fatti psicologici che sfuggono alla nostra coscienza”** Pierre Daco, 1982:

L'inconscio, è divisibile in 4 parti:, **inconscio collettivo, inconscio sociale, super-io** ed **inconscio personale**. È chiaro che si tratta di una divisione fatta per motivi di studio e che nella realtà non esiste una netta distinzione tra queste parti. Esaminiamole una alla volta.

1 - L'INCONSCIO COLLETTIVO



Il bambino già alla nascita, sostiene C. Jung, uno dei padri della psicoanalisi, si porta dietro un'eredità, qualcosa che è in comune con tutta l'umanità: l'inconscio collettivo. “Sarebbe un grave errore - egli afferma - supporre che la psiche del neonato sia una “tabula rasa”, nel senso che sia assolutamente vuota, egli porta con sé risposte innate, dei modelli preformati “. Di fronte a certi stimoli esterni o in certe situazioni il neonato non agisce in un modo qualsiasi, ma ha già degli atteggiamenti specifici, istintivi. “Di conseguenza - afferma ancora Jung - tutti questi fattori che furono essenziali ai nostri antenati, prossimi e lontani, sono tuttora essenziali a noi stessi, incorporati come sono nel sistema organico ereditato”.

La psiche dei neonati sarebbe, in altre parole, come afferma un altro brillante studioso Stirnimann: “una lastra fotografica che è rimasta esposta durante tutte le generazioni anteriori”.

C. Jung ci sprona a ritrovare in noi stessi l'uomo primitivo. Scopre che i nostri antenati non sono molto lontani, ma dietro la porta pronti a bussare. La vita sulla terra è stata sempre

scandita dal cammino del sole, dal succedersi del giorno e della notte, e gli uomini di tutti i tempi e di ogni generazione si sono sempre preoccupati di preservare la loro vita, di mangiare e di riprodursi. Hanno sempre sperato nella pioggia affinché “fecondasse” la terra, nel sole che si alzasse a fugare le paure e le angosce indotte dalle tenebre, hanno sempre salutato con gioia le nuove nascite e pianto i morti con tristi riti funebri.

L'inconscio collettivo è un patrimonio che ognuno di noi ha in comune con l'umanità perché esso risale nella notte dei tempi e racchiude in sé la storia dell'uomo sulla terra. Questi simboli, chiamati da Jung “archetipi”, sono molto simili per tutte le persone, qualunque sia la loro lingua, la loro educazione o il paese dove vivono. E il fatto che le leggende di tutti i tempi e di tutte le culture hanno sorprendenti analogie tra di loro, ne sono una riprova eloquente.

I concetti espressi in questo capitolo, anche se hanno un chiaro punto di riferimento negli scritti di C. Jung, sono in parte frutto di elaborazione personale; perciò non deve meravigliare ogni eventuale differenza con altri testi. Dell'opera dello psichiatra svizzero, infatti, abbiamo vagliato solo ciò che ci è sembrato valido e accettabile.

Come pure, non crediamo che gli archetipi siano tramandati geneticamente, come sostiene C. Jung, anche se sicuramente esiste una predisposizione naturale in tal senso. A nostro avviso, i simboli, che prenderemo in esame più avanti, sono in massima parte assimilati dall'individuo attraverso l'ambiente, incastonati come sono nella cultura e nella religione dei vari popoli che, sia pur nella loro diversità, presentano, all'esame dell'esperto, sorprendenti analogie e similarità.

In conclusione, tornando al nostro discorso, secondo il nostro punto di vista, l'inconscio collettivo è composto: 1) Dal serbatoio degli istinti, di cui abbiamo parlato nel libro Psicologia “La nuova frontiera. 2) Dagli archetipi, di cui parleremo in questo capitolo. 3) Dalle risposte emotive. Queste ultime, a volte sono innate, a volte apprese dall'ambiente; ad es., tutti i bambini hanno paura degli sconosciuti.

ARCHETIPI MASCHILI

IL SOLE



Mettiamo che un uomo civilizzato si perda nella foresta e che sopraggiunga la notte. “Dopo pochi minuti l'uomo moderno proverà le stesse sensazioni di un uomo di diecimila anni fa. Di fronte a queste sensazioni, la sua automobile ed il suo televisore gli sembreranno

di una futilità derisoria. Quest'uomo è solo di fronte a se stesso, in mezzo alla natura resa ostile dalla notte. Reagirà come i suoi antenati: avrà paura. Cosa desidererà prima di tutto?

Che sorga il sole! L'apparizione del sole elimina i terrori notturni, reali o immaginari. Il sole dispensa la luce, il calore, la vita, la bellezza"; P. Daco.

Quindi il levare del sole è sempre un momento bello, segna il dissiparsi delle paure, la nascita di una nuova giornata, la speranza di fatti nuovi, positivi. Invece, il calare del sole è visto come un ritorno alle paure, alle tenebre; simbolizza la fine del giorno o qualcosa che muore. Il salire, l'idea dell'ascensione, quindi, acquisisce una valenza positiva, auspicabile, da desiderare. Nessuno direbbe "discendere" verso la luce, perché la luce è sempre in alto. Invece si dice discendere nelle tenebre. Lo scendere, al contrario, ha una valenza negativa, da evitare.

Gesù è salito al cielo, non è sceso sotto terra. Il paradiso è stato posizionato sempre in cielo, l'inferno, invece, sempre sotto terra (ad esempio in Dante). L'ascensione, in genere, è legata a sentimenti di purificazione, di sublimazione. Lo stesso che provano gli alpinisti o gli aviatori. Perché sono ritenuti da sempre due "professioni" nobili? Perché salgono verso l'alto.

Senza sole non ci sarebbe vita sulla terra. Esso ci dispensa due cose importantissime: luce e calore. Di questo si rendevano già perfettamente conto i nostri antenati e perciò il sole è tra gli "dei" più adorati dell'antichità.

L'uomo, non dimentichiamolo, è sempre stato un animale diurno. La notte dorme, riposa e, quindi, è anche molto vulnerabile, in quanto potrebbe essere facile vittima di un predatore qualsiasi.

La vita degli uomini è influenzata, anzi scandita dal percorso del sole. L'astro fiammeggiante nasce all'alba portando luce e calore ad un uomo infreddolito dalla notte, sale allo zenit raggiante ed implacabile, per poi discendere verso il basso e scomparire all'orizzonte. Anche la vita dell'uomo segue le stesse fasi: egli nasce, ed è, come l'alba, il momento più bello, si alza (cioè raggiunge la maturità) e poi inizia il declino (la vecchiaia e la morte). Ma come la morte del sole è una morte temporanea, anche quella dell'uomo vorrebbe essere una morte temporanea ed ecco, quindi, il concetto dell'aldilà, del paradiso, della vita eterna.

Non solo, ma il sole occupa un posto regale fra i grandi simboli e segue la vita emotiva di tutti i giorni: ci si alza al levare del sole e si va a lavorare, si fa un intervallo a mezzogiorno per il pranzo e si torna a casa al tramonto del sole.

Per gli egiziani solo il faraone poteva diventare immortale perché egli era un dio che risaliva al cielo per raggiungere suo padre: il sole. Di qui la necessità di costruirsi una tomba duratura: la piramide.

Il simbolo del sole è associato quasi sempre a quello del padre, perché dall'alto ci vede e ci guida (di giorno i marinai per secoli si sono orientati con il sole), è buono ed è dispensatore di vita: infatti con i suoi raggi (simbolo fallico) feconda la terra-madre che ci dà i suoi frutti. Senza il sole non solo le piante, il primo anello della catena alimentare, ma anche tutti gli esseri viventi, non potrebbero vivere e si fermerebbe la vita sulla terra.

Pensiamo ai Re: vestiti con abiti normali sarebbero dei comuni mortali, con pochissimo potere e niente prestigio, ma muniti di corona, abiti scintillanti d'oro (metallo giallo come il sole, simbolo solare) e posti su un trono, tutto cambia. Scattano le emozioni, i popoli si inchinano e i soldati ubbidiscono. La corona reale, poi, è brillante e radiosa, ha la forma rotonda come il sole (a volte è anche raggiante).

Gli scalini, che troviamo prima di qualsiasi trono, simboleggiano l'atto di salire, ascendere verso l'alto, verso Dio. Un uomo così trasformato passa dalla sfera materiale a quella spirituale, è in grado di suscitare grandi emozioni, diventa come un Dio e, molto spesso in passato, è stato adorato come un Dio. Anche se oggi non è più considerato un Dio, resta un simbolo emotivo che significa gioia, euforia, allegria.

IL PADRE



Strettamente legato a quello del sole è l'archetipo del Padre. Anzi i tre simboli: padre, Dio e sole, spesso, non sono del tutto distinti. Vediamoli uno alla volta:

DIO - Non è mai esistito un popolo completamente ateo, ci sono stati degli intellettuali, delle ideologie atee, ma mai delle intere nazioni. Anche il comunismo che ha tentato di spegnere nel cuore dell'uomo questo infrenabile desiderio di Dio, ha fallito miseramente.

Una volta caduto il regime, la religiosità, sempre rimasta viva sotto la cenere, è riesplora come prima.

I nostri antenati angosciati, paurosi, davanti a fenomeni più grandi di loro, come il nascere ed il tramontare del sole, il cadere della pioggia, l'esplosione del fulmine o le stelle che brillavano nella notte, si sono chiesti, fin dagli albori della civiltà, chi fosse il responsabile di tutto ciò. E questi non poteva non essere che un personaggio infinito, enormemente potente: Dio.

In "Lui" hanno cercato il creatore, la guida, il capo, il padre, colui che comanda il sole, la luna, il fulmine, la morte ecc. ecc.. Tutti i popoli l'hanno posto sempre in alto, in cielo (da ciò anche l'identificazione di Dio col sole di molte culture), lo hanno fornito di scienza e poteri assoluti, capace di creare dal nulla, di fare l'uomo con una zolla di terra, di amare, di proteggere, guidare, ma anche di punire e castigare. Molti lo hanno fornito di armi letali quali il fulmine (Giove che scagliava i suoi fulmini sui comuni mortali), il tuono, il vento o le tempeste attraverso le quali manifestava la sua collera.

Quasi sempre è immaginato come un padre buono, che guida, illumina gli uomini sul loro cammino, proprio come fa un padre con il proprio bambino, ma a volte è visto come un'autorità severa capace di castigare gli uomini per i loro peccati.

Ed è stato proprio il concetto del male a fare contrapporre al Dio buono un antagonista: un dio cattivo. Nella religione cattolica è Satana, ma l'archetipo del maligno, del cattivo, del diavolo è diffuso in quasi tutte le culture della terra. Questo perché se è stato il serpente tentatore ad indurre Adamo ed Eva a mangiare la mela proibita, l'uomo è in gran parte sollevato dalle sue responsabilità e dai suoi sensi di colpa. In pratica si è creato un capro espiatorio, un'attenuante con cui giustificare, almeno in parte, le sue colpe.

E così è iniziata la lotta tra il bene ed il male, tra il buono ed il cattivo, tra Dio e il maligno che troviamo non solo in tutte le culture della terra, ma anche nella stessa mente di ogni uomo, divisa come è eternamente tra Mr Hyde ed il dr. Jekyll, i due personaggi del famoso romanzo di R. Stevenson.

IL PADRE - È la figura, insieme a quella materna, che domina la nostra infanzia. Il padre è colui che ci nutre, ci guida, ci protegge (ci difende sia dagli adulti ostili che dai bambini più grandi) e ci accompagna nel nostro cammino per diventare adulti. È il primo e più importante modello per il bambino, che da grande vuole diventare proprio come suo padre, forte e sicuro. Egli si vanta del suo papà, lo difende dai suoi amici che ne parlano male, lo pone su un piedistallo. Ogni bambino inconsciamente vorrebbe che egli fosse potente e glorioso, senza paura e senza macchia, perché deve guidare, irradiare, illuminare, condurre nella "terra promessa" (la maturità).

Ma non sempre i padri reggono questo modello, spesso sono dei deboli, dei mediocri, pieni di paure o di complessi, e allora, con l'età della ragione, sopraggiunge anche quella della delusione, delle aspettative tradite, del duro confronto con la realtà. Se il mestiere del padre non è di prestigio, allora il padre è un debole. Se il padre non è colto, non è rispettato o non ha un ruolo apprezzabile nella gerarchia sociale, allora la sua figura ne resta offuscata e spesso il preadolescente cerca un modello fuori della famiglia: un professore, un leader politico o un capo in cui credere.

L'archetipo del padre viene proiettato in tutto ciò che rappresenta l'autorità: lo stato, le guardie, i funzionari ufficiali, gli uomini in uniforme ecc.. Tutti quelli che hanno il potere di punire o di perdonare, di essere severi o benevoli. Alcuni proiettano la figura del padre su un leader politico, sullo psicoterapeuta o su un compagno più esperto lasciandosi non di rado trascinare in imprese criminali.

L'EROE

Un altro archetipo presente in tutte le letterature e in tutte le culture del mondo, passate e presenti, è quello dell'eroe. L'uomo straordinario capace di eccezionali imprese ed incredibili avventure. Nella mitologia greca ne troviamo centinaia, da Ettore ad Ulisse, in quella romana altrettanti: Muzio Scevola, Giulio Cesare ecc.. Nell'America degli anni cinquanta troviamo Superman: l'eroe per antonomasia, dotato di straordinari poteri, le cui avventure hanno

strabiliato intere generazioni di americani. L'eroe non è mai cattivo, ma è quasi sempre un giustiziere capace di vincere il male e di difendere i deboli e gli oppressi dai prepotenti.

Ma non è l'unico tipo di eroe esistente. La presenza di Dio e di una legge morale, infatti, presuppongono l'idea del peccato, ed il peccato porta con sé il senso di colpa ed il bisogno di essere redenti. Ecco l'archetipo del Salvatore, del profeta, del Messia, una figura di eroe non violenta, un rivoluzionario che vince le battaglie "armato" della sola parola. Lo troviamo in quasi tutte le grandi religioni, egli è un mediatore tra gli uomini e Dio; un portatore di un ordine nuovo. Nei miti l'eroe sale al cielo, è circondato di luce. Come il sole non muore e se muore è una cosa temporanea, rinasce o resuscita per salire al cielo e diventare eterno.

L'eroe, inoltre, non muore perché viene sconfitto o perché trova uno più forte di lui; l'eroe, in genere, muore perché è tradito. Cristo ebbe il suo Giuda, ma anche i grandi della storia: Cesare suo figlio Bruto, Hitler i suoi generali (secondo i suoi seguaci), Mussolini i componenti del Gran Consiglio ecc.. "Al cinema - afferma P. Daco - gli eroi sono forse stanchi, ma non muoiono nel loro letto. Vengono abbattuti in piena gloria. Gli eroi dei western sono spesso dei giustizieri morali; il pubblico rifiuta che muoiano, ma accetta che siano traditi." E tutto ciò ne accresce ancor di più il rimpianto.

IL FUOCO



Il fuoco è un altro dei grandi archetipi che nelle società primitive, a volte, è stato adorato come un Dio. Non dimentichiamo che la scoperta del fuoco o meglio la capacità di produrlo e controllarlo, è stata una delle innovazioni più importanti nella storia dell'umanità. Esso ha permesso di costruire utensili, di cuocere il cibo, di fabbricare vasellame o di fondere i metalli.

Simboleggia soprattutto tre cose:

1) **Calore**, non solo nel senso di tepore fisico, ma anche nel senso di calore affettivo. È usato per esprimere amore, passione, trasporto. I fidanzati si dicono: "brucio di amore per te", "Il mio cuore arde di passione" e così via.

I giochi Olimpici iniziano con l'accensione della fiamma, simbolo della fratellanza e dell'amore tra gli uomini, e si chiudono con il suo spegnimento.

Davanti alle tombe dei nostri defunti accendiamo una fiammella per simboleggiare che il nostro amore continua anche dopo la morte.

2) **La luce**; luce che rompe le tenebre della notte e mantiene lontane le belve (non solo quelle fisiche, ma anche quelle che rappresentano le nostre paure e le nostre angosce).

Il fuoco è un simbolo analogo a quello del sole, anzi è un piccolo sole artificiale che ci possiamo costruire da soli. È usato molto nei riti magici, in quelli religiosi, serve per fare sacrifici agli dei, simboleggia la vita che arde, che continua; la speranza che non muore.

3) **Purificazione**, al pari dell'acqua il fuoco purifica, non solo materialmente, ma anche moralmente. Nel medioevo le streghe venivano bruciate sul rogo, proprio per consumare con le fiamme anche il male che esse portavano con loro. I guerrieri greci bruciavano i loro eroi morti in battaglia su enormi pile di legna, Cesare fu bruciato nei Fori Imperiali su una grande ara di pietra. Con le fiamme si intendeva favorire il loro passaggio nel cielo.

Più tardi nel Medioevo si iniziò a bruciare i morti per fermare le pestilenze, evitare il diffondersi delle epidemie ecc.. Il fuoco, inoltre, è stato usato per millenni per sterilizzare i ferri chirurgici o per disinfettare le ferite.

ARCHETIPI FEMMINILI

LA MADRE



È uno degli archetipi più importanti e più potenti, perché è la figura che domina la prima parte della nostra esistenza. Per il bambino la mamma è tutto: cibo, guida, sicurezza, difesa dai pericoli ecc.. Qualsiasi cucciolo di animale segue la propria madre come un'ombra, per effetto dell'imprinting, perché senza la mamma avrebbe ben poche possibilità di sopravvivenza.

Ma l'archetipo della madre non vuol dire solo rifugio e sicurezza, ha anche altri due significati:

1) **La femminilità**; la madre simboleggia ciò che dà la vita o porta i frutti: la terra, l'acqua, gli alberi da frutto ecc..

2) **L'inconscio**; il ventre materno da cui si esce e verso cui si torna temporaneamente (col sonno) o definitivamente (con la morte). Certi suicidi non sono altro che il desiderio di fuggire l'amara realtà e tornare alla beatitudine e all'incoscienza prenatale. Di questo periodo di vita, infatti, ogni uomo conserva, inconsciamente, una certa nostalgia per tutta la vita. Chi non ha avuto almeno qualche volta il desiderio di tornare ad uno stato inconscio di benessere senza né pensieri, né problemi?

Il grande simbolo materno, purtroppo, non ha solo valenze positive, spesso è offuscato da "nubi". Questo perché, a volte, dai ricordi emergono emozioni penose, carichi di ostilità, sentimenti bivalenti di amore-odio o pesanti sensi di colpa. Stando nello studio di uno

psicoterapeuta si può constatare che non tutte le madri assolvono adeguatamente il loro compito. A volte sono troppo repressive, altre volte troppo permissive, spesso non hanno né voglia, né tempo di occuparsi dei loro piccoli o si limitano soltanto a provvedere ai loro bisogni materiali. La madre dovrebbe essere un ricovero sicuro, accogliente, in cui la personalità possa svilupparsi nella fiducia totale e nel successo. Ma molte madri sono autoritarie, nevrotiche, spesso lontane dal loro ruolo naturale e perciò causano dolorosi traumi ai loro figli. Fanno nascere in loro sentimenti di ostilità e di diffidenza che, poi, finiscono per proiettarsi su tutto ciò che rappresenta il simbolo materno: l'inconscio, la femminilità, il mare, la chiesa ecc. ecc..

Altre volte il problema è di natura diversa: troppo attaccati alle gonnelle materne ci si rifiuta di intraprendere il viaggio verso l'autonomia e l'età adulta. Non tutte le mamme favoriscono questo distacco, molte attuano delle strategie inconsce per tenere legati a sé i propri figli in un regime di dipendenza perpetua, e così li rendono insicuri, infantili, incapaci di diventare adulti e psicologicamente autosufficienti.

L'ACQUA

L'altro grande archetipo femminile è l'acqua. È un simbolo profondamente emotivo. Compare spesso nei sogni notturni, nella letteratura, nella pittura, nelle canzoni. Quante poesie, composizioni o odi sono dedicate al mare, ai fiumi, alle fontane, alle sorgenti? I cinesi considerano l'acqua come un modello di saggezza; non è essa forse pura e umile e si adatta umilmente a tutte le forme?

L'acqua può simboleggiare soprattutto tre cose:

1) **La madre**, il ventre materno (cioè il simbolo che abbiamo appena visto) ed è rappresentato da tutto ciò che costituisce una massa d'acqua: il mare, i laghi, le anse dei fiumi, persino una pozza d'acqua.

Perché amiamo tanto rilassarci in una vasca di acqua calda? Perché essa ci ricorda il ventre materno. Qualsiasi immersione in acqua ci ricorda in qualche modo la nostra esperienza prenatale. Ed è anche per questo che i bambini amano tanto giocare con l'acqua, perché ricorda loro il liquido amniotico.

2) **La purificazione**, rinascita non solo materiale, ma anche morale. L'acqua lava, pulisce, ridona una nuova vita. L'immagine della rinascita per mezzo dell'acqua la troviamo spesso nelle leggende universali. L'uomo si immerge nell'acqua e ne esce un uomo nuovo. È un rito che non troviamo solo nella religione cristiana con il battesimo, ma in moltissime altre. In India ci si immerge nel Gange per purificarsi e riconciliarsi con Dio. I malati vengono immersi nelle acque "miracolose" per farli guarire.

Dio mandò sulla terra il diluvio universale per purificare la terra e dare una nuova vita all'umanità. Su questo archetipo sono formati i miti delle fontane della giovinezza, delle fontane miracolose, dei fiumi sacri, delle sorgenti sacre ecc..

3) **Il fallo.** Ci si riferisce chiaramente alla pioggia, in questo caso simbolo maschile, che colpisce, penetra e feconda la madre terra. Non è da trascurare che lo sperma, nell'antichità simbolo di fertilità, è un liquido. Questo archetipo è stato, poi, con la nascita delle etiche religiose, offuscato dai tabù sessuali.

LA TERRA



È un simbolo che si associa quasi sempre a quello della madre. La terra è passiva, dà i frutti, è fecondata dal sole e dalla pioggia (simboli maschili). La fertilità del suolo fa pensare a quella di una donna, ma la terra per essere fecondata deve essere arata, perciò l'aratro è un simbolo fallico.

Nell'inconscio universale la terra rappresenta il ventre materno, infatti si dice: "le viscere della terra", i morti vengono seppelliti sottoterra quasi a simbolizzare il loro ritorno alla madre terra ecc.. Testi indù paragonano il marito al cielo e la moglie alla terra.

Quasi tutte le tribù primitive avevano dei riti per festeggiare la fertilità della terra. Ad esempio presso gli indigeni dell'Australia, tribù di Wachandi, esisteva questo rito magico di fecondazione. Scavavano nel suolo una buca ben modellata e circondata da cespugli in modo da imitare i genitali femminili, poi danzavano tutta la notte intorno a questa buca, nella quale battevano con le lance, simboli fallici, gridando formule magiche.

GLI STRUMENTI DEL COITO

"Il simbolismo degli strumenti del coito era un materia inesauribile per la fantasia antica. C'erano culti ampiamente diffusi, che vengono chiamati fallici e il cui oggetto di culto era appunto il fallo. Il compagno di Dionisio era Fallo, una personificazione del fallo derivante dalla erme falliche di Dionisio. Presso i Sabini c'era l'usanza che lo sposo dividesse i capelli della sposa con la lancia. L'uccello, il pesce e il serpente erano simboli fallici. Esistevano inoltre numerose rappresentazioni teriomorfiche delle pulsioni sessuali, in cui i rappresentanti preferiti erano il toro, il becco, l'ariete, il cinghiale e l'asino" C. Jung, 1912.

Gli strumenti del coito sono soprattutto due, vediamoli:

IL FALLO: è il simbolo maschile per eccellenza, simboleggia la fertilità, ciò che dà la vita. Senza il fallo non sarebbe possibile la riproduzione e dopo alcuni decenni si fermerebbe la vita sulla terra. Per gli uomini primitivi non ancora condizionati dai tabù (infatti, anche questo simbolo è stato, successivamente, offuscato dalle etiche religiose), rappresentava la vita, in virtù dell'atto sessuale.

Una volta avere molti figli significava una famiglia grande e forte, voleva dire molte braccia per lavorare la terra o per andare a caccia, più possibilità di ricevere aiuto nella

vecchiaia ecc.. Oggi, che viviamo in un mondo sovrappopolato che ormai supera i 6 miliardi di persone, ovviamente, le cose stanno cambiando. L'eccessiva prolificità sempre più spesso è vista come indice di arretratezza culturale e di sottosviluppo.

Il fallo, inoltre, richiama inconsciamente il piacere sessuale. Un bel fallo, grosso, eretto e duro, è simbolo di potenza, di forza, di gioventù. Un'erezione scadente e non duratura, invece, vuol dire essere vecchi o in cattiva salute. Ricordiamoci che la natura, allo scopo di migliorare la specie, "manovra" affinché a riprodursi siano solo i più forti, i più sani.

Gli oggetti o le cose che richiamano, spesso inconsapevolmente, l'idea del fallo maschile sono numerosissimi. Tutti gli oggetti che sono lunghi e appuntiti: bastoni, penne, matite, lance, spade, pugnali ecc.; tutto ciò che penetra: aratro, missili, pistole, fucili, cannoni ecc.; tutto ciò che è duro e forte: la pietra, le cime delle montagne (le tre cime del Lavaredo affascinano perché sono tre magnifici falli eretti verso il cielo), obelischi al centro di piazze ecc. ecc.. Il famoso "Pan de Zuccherò", lo spuntone roccioso che si innalza all'ingresso della baia di Rio de Janeiro, affascina i turisti perché non è altro che un maestoso simbolo fallico!

Nei disegni sono simboli fallici tutte le figure lunghe ed appuntite o quelle che in qualche modo richiamano l'organo maschile. Perché di solito i bambini maschi preferiscono giocare con pistole, fucili, spade o cose lunghe e appuntite? Principalmente perché sono simboli fallici e costituiscono un modo per esprimere la propria sessualità.

L'ORGANO FEMMINILE. È un archetipo senz'altro meno comune di quello maschile, ma non per questo meno importante. È rappresentato da tutto ciò che è passivo e si lascia penetrare. Abbiamo visto l'acqua, la terra, ma qualsiasi cosa rotonda e cava all'interno richiama in qualche modo l'organo sessuale femminile: una buca, una galleria, un tubo, un bosco, una campana e così via.

IL COITO. Qualsiasi movimento ritmato o di una cosa che entra in un'altra richiama l'idea dell'atto sessuale (e spesso è oggetto di ironia). Gli esempi sono molteplici dalla sega del falegname (quella manuale), alla chiave conficcata nella toppa, a certi gesti della mano e così via.

I NUOVI ARCHETIPI

A questi simboli ormai classici, bisogna aggiungere altri più attuali che si sono andati affermando nel corso dei secoli. Ne citiamo alcuni: La croce è il simbolo del cristianesimo.

- La stella a sei punte quello dell'ebraismo.

Il significato di molti colori:

- Il bianco indica la purezza, la verginità (ci si sposa con l'abito bianco), ma è anche il simbolo dell'igiene e della pulizia (il personale degli ospedali indossa camici bianchi). Attenzione, però, perché è anche il colore della resa, della disfatta, in quanto i soldati si arrendono sventolando uno straccio bianco.

- Il rosso è il colore del sangue, della guerra, dell'aggressività.

- Il verde è il colore dell'erba, della vegetazione quindi indica calma, benessere, pace.

- Il nero è il colore della morte e del lutto. Anche qui attenzione, perché in alcune culture, ad esempio in estremo oriente, il colore del lutto è il bianco.

- Gli status symbol come auto di lusso, yacht, ville al mare, telefonini costosi, vestiti firmati, belle donne, gioielli sfarzosi sono gli archetipi della nostra civiltà industriale e attraggono perché indicano ricchezza, benessere e potere.

Concludiamo con alcune considerazioni:

Tutte le religioni fanno ampio uso del simbolismo. Vi troviamo l'immagine del Dio-padre che guida, che illumina, l'archetipo della madre (nel cristianesimo la Madonna), la figura dell'eroe: Gesù, Maometto, Buddha ecc..

Alcuni strumenti sono utilizzati abbondantemente nei rituali sacri: l'acqua per purificare, il fuoco per esprimere amore ecc.. Tutti i riti sono celebrati in un clima di sacralità: le basiliche o le moschee sono quanto di meglio è stata capace di esprimere l'arte umana, per le cerimonie si utilizzano vesti sacre, il cerimoniale è quasi sempre imponente e simbolico, ad esempio l'imposizione delle mani sul capo, segnare con l'olio santo ecc. ecc..

Anche la pubblicità utilizza ampiamente archetipi e status symbol. Non ti dice di comprare una certa autovettura perché ha un buon motore o perché ha un'ottima tenuta di strada. Ti fa vedere l'autovettura (simbolo fallico) che sfreccia veloce in autostrada fendendo l'aria, poi ti mostra l'interno caldo ed accogliente (il ventre materno), infine ti inquadra una bella donna (simbolo del successo) sul sediolino accanto, come per dire se la vuoi conquistare, hai bisogno di una macchina come questa.

In psicologia esiste una dura legge: tutto ciò che è fluttuante rischia di essere proiettato, e questo è vero anche per gli archetipi. Spesso il mondo esterno è visto attraverso la lente deformante di un simbolo rimosso o offuscato; ad esempio se un uomo ha avuto un padre autoritario e svirilizzante ed è cresciuto con dei forti sensi di colpa, di sottomissione e di aggressività rimossa, può proiettare questo archetipo deformato sulla religione.

Vedrà Dio sotto forma di un essere punitore, castrante, cattivo, un essere da temere e di cui bisogna guadagnarsi i favori. Diventerà eccessivamente remissivo, chiederà perdono per ogni piccolissimo peccato, avrà paura dell'inferno o delle punizioni divine, inoltre avrà una paura eccessiva delle autorità o di tutti gli uomini in divisa.

ARCHETIPI ED INCONSCIO INDIVIDUALE. Anche qui va tenuto presente ciò che abbiamo detto a proposito degli istinti naturali: gli archetipi possono essere modificati, ricondizionati, trasformati o rimossi da motivi inconsci (s'intende l'inconscio individuale). Ad esempio, un simbolo bellissimo, positivo, come quello solare, per alcuni può diventare negativo, odioso e punitivo.

Quante persone amano la notte ed odiano uscire di giorno?

Come abbiamo già avuto modo di osservare, il nostro inconscio personale, in modo particolare quando è disturbato, è capace di ricondizionare e di soffocare qualsiasi altra parte della nostra mente, incluso istinti ed archetipi.

L'INCONSCIO SOCIALE



Con questo termine si intende quella parte dell'inconscio che è il risultato dei condizionamenti culturali della società in cui si è cresciuti e si vive.

Ogni paese, ogni comunità, sia pure piccolissima, ha i suoi usi, i suoi costumi, le sue leggi morali, la sua religione, una sua lingua e le sue usanze. Noi tutti non saremmo gli stessi, se non fossimo vissuti nella nazione in cui siamo; questo, a parte ogni considerazione di geni, di razza o di ereditarietà. Nascere in una tribù dell'Amazzonia o nel Nord Europa, non è solo una questione geografica, ma significa crescere e vivere in un tipo di società molto diversa l'una dall'altra.

Il nostro inconscio, infatti, attraverso il nostro ambiente familiare, la scuola, i mass-media ecc., assorbe, man mano che cresciamo, come una *spugna* i valori e la cultura del popolo a cui apparteniamo. Mentre l'inconscio collettivo, infatti, è costituito dal patrimonio che abbiamo in comune con l'intera umanità, quello sociale è composto dal patrimonio culturale della comunità locale in cui viviamo. "L'inconscio di un cinese è diverso, sin dalla nascita dall'inconscio di un italiano" Pierre Daco, 1982.

Un esempio di come il nostro inconscio sociale incide sulla nostra vita e condiziona i nostri comportamenti ci è dato da un evento storico accaduto agli inizi del secolo. Il giorno che scoppiò la prima guerra mondiale a Parigi si verificarono scene di isteria e di panico davanti alla borsa. La gente cercava di recuperare il proprio denaro vendendo le azioni. Lo stesso giorno a Londra, invece, tutto era calmo e fuori dalla borsa la gente se ne stava in coda tranquillamente leggendo il giornale. Il tradizionale self-control inglese evitò ogni scena di panico o comportamenti irrazionali.

Altro esempio: una donna araba accetta e ritiene normale una situazione di poligamia, una donna occidentale non dividerebbe mai il proprio tetto ed il proprio uomo con un'altra donna.

Un'ulteriore prova dell'esistenza di questo tipo di inconscio ci è dato dai ruoli sessuali che cambiano a seconda della cultura e dei luoghi. Nelle società di tipo patriarcale, ad esempio, ancora diffuse in alcune parti del mondo, solo l'uomo può andare a lavorare fuori per provvedere ai bisogni materiali della famiglia, mentre la donna deve restare a casa e badare unicamente all'educazione dei figli. È facilmente dimostrabile che non è un comportamento innato o istintivo, ma è determinato dal contesto sociale. Nelle nostre società avanzate, infatti, i due ruoli sono e stanno diventando sempre più interscambiabili. Spesso è l'uomo a cambiare il pannolino al piccolo o a provvedere alle sue esigenze, come pure non desta alcuno stupore il

fatto che la donna lavori in fabbrica o svolga mansioni fino a pochi anni fa considerate prettamente maschili.

Tutto ciò ci è dimostrato anche dal fatto che i ruoli sessuali cambiano con i tempi. Negli Stati Uniti, da una inchiesta svolta nel 1938, appena un americano su 5 approvava che una donna sposata svolgesse un lavoro ben retribuito, anche se aveva un marito in grado di mantenerla; mentre nel 1978 erano già 3 su 4 (Myers, 1989). Oggigiorno solo una piccola minoranza è contraria che la donna lavori fuori casa.

COSA CONTIENE L'INCONSCIO SOCIALE?



Vediamo brevemente quali sono i suoi componenti principali:

LA RELIGIONE. Nascere cristiani, anziché mussulmani o bud- disti, non è solo un fatto formale, porta con sé una diversa mentalità, regole morali e modi di vivere completamente differenti. Un cristiano, ad esempio, può avere una moglie sola, un mussulmano fino a quattro, il primo può bere ogni tipo di alcolici, il secondo no e così via.

Tutti conoscono il fatalismo di certe religioni orientali o l'attivismo di certe chiese protestanti in cui la povertà è vista come una punizione divina. Ogni religione influisce pesantemente sulla formazione non solo del singolo individuo, ma anche su quella di interi popoli. E le statistiche dicono che solo una minima parte di noi cambia religione, la stragrande maggioranza seguita a praticare quella dei suoi padri ereditandola insieme a tutto il resto. Cioè, non c'è un'accettazione razionale e ragionata della religione. Nessuno, arrivato alla maggiore età, si documenta sulle religioni esistenti sulla terra e poi fa una libera scelta.

LA MORALE CONVENZIONALE. A parte la morale religiosa esiste anche una moralità convenzionale che è propria della comunità locale dove si vive. Ognuno conosce le regole non scritte del paese in cui abita. Ad esempio, in alcune parti del mondo non è permesso ad una ragazza passeggiare per strada da sola con un ragazzo, in altre società il tradimento della moglie va "lavato" con il sangue; in altri posti una donna che non arriva vergine al matrimonio è ancora ritenuta poco seria e così via.

GLI USI E I COSTUMI. In ogni società esistono dei rituali per celebrare i momenti più importanti della vita, che sono principalmente quattro:

1) **La nascita.** Ogni popolazione ha un modo suo di festeggiarla, alcuni organizzano pranzi, altri ricevimenti e balletti; i riti e le cerimonie in tutto il mondo sono veramente migliaia, ma dappertutto i nuovi nati sono accolti con gioia e allegria.

2) **Il passaggio dalla pubertà allo stato adulto.** Non tutte le società celebrano questo momento, anche se la maggioranza lo fa. La religione cattolica prevede per questa occasione un sacramento importante: la cresima, ma esistono in altre culture riti ben più caratteristici come “la corsa con l’acqua in bocca”, “il salto da una torre con un piede legato ad una liana” (Polinesiani di Vanuatu), che può essere considerato il primo esempio di bungee jumping.



3) **Il matrimonio.** Le usanze possono riguardare sia i rituali di corteggiamento (cioè i modi per formare le coppie), sia la cerimonia vera e propria. Per i rituali di corteggiamento, esiste una grande varietà di comportamenti; mentre nei paesi occidentali sono i giovani a scegliere il loro partner in piena libertà, in alcune parti dell’India o in certi paesi musulmani sono i genitori a scegliere la sposa, a volte ancora bambina, per il proprio figlio.

Anche il cerimoniale del matrimonio varia enormemente da paese a paese. Nella stragrande maggioranza si segue anche un rito religioso, in moltissimi la sposa indossa un abito bianco, quasi dappertutto gli sposi si scambiano gli anelli, in molte parti si usa gettare per augurio riso in testa agli sposi all’uscita della chiesa ecc..

4) **La morte.** In ogni paese ci sono riti diversi per accompagnare i propri cari all’ultima dimora. In occidente il colore del lutto è il nero, in Cina è il bianco, in India si usa bruciare sulle rive del Gange la salma del defunto e così via.

Fanno parte degli usi di un popolo, inoltre, le feste popolari, sia di natura religiosa che civile. Ogni popolo usa ricordare certe date storiche (per lo più il giorno dell’indipendenza) o dedicare qualche giorno in onore di divinità.

Stesso discorso deve farsi per i costumi. Ogni paese della terra ha i suoi modi di vestirsi a seconda della tradizione, del clima o dei materiali reperibili nella zona. Nessuno in Italia andrebbe vestito come un cinese o come indiano. Altro esempio: per noi un uomo in gonnellino è ridicolo, mentre uno scozzese porta con orgoglio il suo “kilt”.

IL CIBO. Ogni popolo usa consumare certi cibi e non ne mangia altri. Molto dipende dalle risorse alimentari disponibili sul territorio dove si risiede. Ad esempio, un popolo che vive su piccole isole, avrà per forza di cose una dieta a base di pesce.

LA MENTALITÀ. Ogni popolo ha la sua mentalità, il suo modo di pensare che si trasmette da generazione a generazione. Ad es., in alcune società è diffuso il culto del lavoro, cioè la maggior parte della popolazione pensa solo a lavorare e a fare soldi, in molte regioni del Sud Italia la famiglia è ancora uno dei valori principali, in alcune parti del mondo gli

uomini preferiscono che la donna non lavori, in altri luoghi solo gli uomini possono proseguire gli studi e così via.

LE ISTITUZIONI. In ultimo, abbiamo le istituzioni dello stato: scuole, apparato burocratico, servizi esistenti sul territorio, forze di polizia, esercito, vigili urbani ecc.. Frequentare le scuole in Africa è diverso che frequentarle in Germania. Vivere in uno Stato dove la burocrazia funziona, è diverso che vivere in un posto dove solo per avere un certificato bisogna dare delle mance. Anche risiedere in una nazione con una polizia ed un sistema giudiziario efficiente ha la sua importanza. Inoltre, una cosa è rubare una borsa in Italia e un'altra è rubarla in certi Paesi Arabi, dove per i ladri è previsto il taglio della mano.

L'influenza dei condizionamenti sociali, chiaramente, varia moltissimo da individuo a individuo. Ci sono persone molto conformiste che "abbracciano" totalmente le tradizioni della propria gente e sentono fortissimi i legami con la propria terra ed altre che assumono una posizione scettica e di critica verso i valori sociali a cui sono stati educati. Non mancano i casi di individui che da adulti, spesso sotto l'influenza della cultura della nazione in cui sono emigrati, abbandonano del tutto gli usi e le tradizioni culturali del proprio paese.

IL VILLAGGIO GLOBALE



I motivi che hanno portato alle differenziazioni linguistiche e culturali, nonché di usi e costumi, tra i diversi popoli della terra sono principalmente di ordine geografico. Quando, ad es., all'epoca della Magna Grecia, un gruppo lasciava la madre patria per andare a fondare una nuova colonia in un'altra regione, dopo un centinaio di anni già non parlava la stessa lingua del gruppo originario (anche perché questa, nel frattempo, si era evoluta), né conservava gli stessi usi e costumi.

Tutto ciò con il passare del tempo, insieme a guerre, occupazioni ed altre ragioni di varia natura, ha dato luogo sempre più ad una netta differenziazione tra le diverse culture presenti sulla terra.

Se solo cento anni fa un viaggiatore avesse fatto il giro intorno alla terra, avrebbe trovato Paesi completamente diversi, che non solo parlavano lingue completamente diverse, ma che costruivano le case, preparavano il cibo, danzavano o praticavano usi totalmente differenti l'uno dall'altro. Paesi cresciuti senza sapere ciò che avveniva al di là del loro orizzonte.

Molte di queste cose sono già scomparse, altre stanno cambiando molto più velocemente di quanto si possa credere. Per l'enorme sviluppo che hanno avuto, in questi ultimi decenni sia i mezzi di comunicazione (radio, televisione, cinema, giornali, reti informatiche ecc.), sia i mezzi di trasporto (aerei, navi, treni, autostrade ecc.), i fattori geografici, che una volta costituivano "divisione", stanno perdendo importanza e si sta andando sempre più verso il "villaggio globale", cioè un mondo ridotto alla dimensione di un villaggio.

Se succede un terremoto in California, dopo poche ore, le sue immagini sono sugli schermi di tutto il mondo. Oggi, attraverso i Mass-media, soprattutto la televisione, sappiamo che cosa succede giorno per giorno in paesi lontanissimi da noi: in Cina, in India o in Australia.

Se a tutto questo abbiamo la cura di aggiungere il turismo di massa, gli scambi culturali ormai continui con ogni parte del mondo (basta pensare che i migliori best-seller sono tradotti in tutte le lingue), le reti informatiche come Internet, i flussi emigratori, le tecniche di produzione industriale che si diffondono con una velocità incredibile in ogni angolo della terra ecc., si comprende che ormai si sta andando verso un'unificazione dei vari modelli culturali.

È quanto è successo, ad esempio nella moda maschile, il modello giacca e cravatta e pantaloni è ormai diventato universale in quasi tutto il mondo. Ma non è l'unico esempio: gli aeroporti, i grandi alberghi, le automobili, gli stadi, gli ospedali, i treni ecc. stanno diventando sempre più simili in tutto il mondo.

E questo è solo l'inizio del processo. Ormai gli scambi culturali sono diventati tanti e tali che già si prevede il giorno in cui un cinese non la penserà molto diversamente da un europeo o in cui vivere in America non sarà molto diverso che vivere in Giappone.

3 - IL SUPER-IO

Ognuno di noi ogni giorno ha centinaia di pulsioni istintive, a volte positive, ma a volte brutali e primitive. Basti pensare agli impulsi aggressivi, ai sentimenti di odio che proviamo verso chi frustra i nostri desideri, a certi "appetiti" sessuali che ci vengono alla presenza di una bella donna, agli impulsi di possesso per qualcosa che appartiene ad altri, ma che ci piace molto ecc. ecc..

Il nostro inconscio è come un selvaggio, pensa solo a soddisfare i suoi bisogni immediati, ignora le convenzioni sociali, familiari, morali, l'etica sessuale; cerca solo il piacere, il proprio egoismo o bada solo ad evitare tutte quelle situazioni che ritiene spiacevoli. È un po' come un bambino, vuole tutto e subito.

Ma noi non siamo degli orsi bianchi, non viviamo isolati sulle fredde coste intorno al Polo Nord. Viviamo in società complesse, articolate, in cui ognuno dipende dagli altri e in cui spesso i nostri interessi entrano in conflitto con quelli degli altri. È un po' come con le automobili, finché ce ne erano poche, si è potuto fare a meno del codice della strada, ma quando sono diventate milioni, è diventato necessario regolare severamente la circolazione stradale. Finché siamo vissuti in piccoli gruppi nella giungla, sugli alberi come scimmie antropomorfe, abbiamo fatto a meno di tante cose, poi le convenzioni sociali sono diventate un imperativo.

E così sin da piccoli ci insegnano una serie di regole e di leggi, veniamo plasmati, “educati” al vivere “civile”. La nostra vita è costellata da divieti, da cose che non si possono fare o che sono socialmente inaccettabili.

Perché, ad esempio, per fare i nostri bisogni abbiamo bisogno di chiuderci in un bagno?

Sono cose naturali, che tutti gli uomini fanno e che non hanno segreti per nessuno. Immaginate quante risate ci faremmo se vedessimo un cane che per fare i suoi bisogni si chiudesse a chiave in una toilette! Eppure, noi lo facciamo e “anche” tutti i giorni! Il pudore, le convenzioni sociali, infatti, hanno stabilito che certi bisogni si soddisfino in luoghi appartati e siamo stati così condizionati, sin da piccoli, da tali modi di pensare che preferiamo scoppiare piuttosto che farli per strada o in pubblico.

Questo condizionamento psicologico si chiama super-io, ed è costituito da tutte quelle regole, non scritte, che ci sono state inculcate sin da piccoli prima dai nostri genitori, e poi dalle altre agenzie educative: scuola, società, apparato repressivo (forze dell’ordine ecc.). “Il super-io, che è l’ultimo a svilupparsi in ordine di tempo (tra i 3 e 5 anni), rappresenta l’interiorizzazione dei valori morali e degli ideali della società trasmessi al bambino” Ferraris (1990).

Non ci insegnano, badate bene, ciò che è giusto, ma ciò che è ritenuto giusto. Il super-io non mira alla perfezione, ma solo al rispetto delle norme che ci sono state “inculcate”, giuste o ingiuste che siano. La funzione dell’educazione è quella di farci acquisire l’autocontrollo delle nostre azioni, secondo un’etica dettata dalle convenzioni sociali e religiose della società in cui viviamo. Perciò il nostro super-io è in buona parte costituito dall’inconscio sociale studiato nel capitolo precedente. Il super-io per Freud, infatti, è sempre il risultato della pressione sociale.

Quanto appena detto, però, non ci deve far pensare che ogni giorno, appena ci alziamo, “scoppi una guerra” tra i nostri impulsi ed il nostro super-io e che la cosa continui per tutta la giornata. Una volta assimilate certe abitudini “moralì”, infatti, diventano un modo di vivere quotidiano di cui non ci rendiamo conto.

Se siamo stati educati, ad esempio, a comprare le mele e non a rubarle, non “soffriremo” neanche un poco a vederle esposte, a portata di mano, nelle cassette davanti al negozio del fruttivendolo. Allo stesso modo una volta imparato che per fare del sesso con una donna, bisogna seguire un certo “rituale” (corteggiarla, uscirci ecc.), non “saltiamo” addosso alla prima che ci capita per strada. Anzi, trasgredire queste regole diventa quasi sempre più “faticoso” che accettarle. Ad un gentiluomo risulta più difficile rubare una mela, che comprarla.

Anche sulla natura del super-io va fatta qualche precisazione. Non è esatto, come abbiamo già detto nella prima parte, posizionare il super-io all’interno dell’inconscio; molti suoi aspetti sono indubbiamente consci. Ad esempio, tutti noi siamo consapevoli d’aver ricevuto un’educazione dai genitori, che esistono delle regole di vita sociale che debbono essere rispettate, che c’è in noi una “forza” che spesso tiene a freno le nostre pulsioni istintive (specialmente quelle di tipo sessuale) ecc..

Con un esempio, forse, riusciamo ad essere più chiari. Tutti noi siamo coscienti dell'esistenza e dell'importanza del codice della strada, ma dopo anni di guida le abbiamo "automatizzate" al punto che le rispettiamo senza rendercene conto.

LE AGENZIE EDUCATIVE



Vediamo ora, quali sono le agenzie addette alla "costruzione" del nostro super-io e di quali mezzi si servono.

Il primo, e forse quello fondamentale, ruolo è svolto dai genitori. Sono loro che già nella culla ci impongono i primi divieti e le prime regole. Regole si incrementano a mano a mano che cresciamo. Le prime sono suggerite dalla necessità di tenerci lontani dai pericoli, ma a poco a poco cominciano i condizionamenti sociali: ci viene chiesto il controllo sfinterico, di accettare un fratellino (e quindi di dividere con lui l'affetto dei genitori), in seguito di prendere buoni voti a scuola, di rispettare le regole del vivere in gruppo ecc..

Il secondo posto spetta agli altri, cioè alle persone che frequentiamo giornalmente: familiari, amici, compagni, abitanti del nostro quartiere ecc.. Può sembrare strano che gli altri partecipano alla nostra educazione, ma è proprio così. Se un bambino prova, ad esempio, a prendere il giocattolo di un compagno di giochi, questo subito gli dà una spinta o, peggio, un morso. Il primo bambino reagisce e, allora, si ha una colluttazione tra i due. Interviene qualche adulto, i genitori o la maestra. Anche se alla fine tutto si risolve nel migliore dei modi, il primo bambino ha imparato una cosa: non si possono toccare i giocattoli degli altri senza provocare la loro reazione! Gli esempi sarebbero moltissimi; in effetti gli altri declamando i propri diritti, ci educano a rispettare le cose e la libertà altrui.

Questo ruolo educativo degli altri nei nostri confronti non si esaurisce nella prima fase della nostra vita, ma continua per tutta la vita. Se ci divertiamo, per fare un altro esempio, ad insultare con frasi volgari le donne per strada, prima o poi una di esse chiamerà un poliziotto e avremo dei problemi. E l'esperienza, statene certi, ci farà stare più attenti la prossima volta.

Ma il modo più comune con cui la società punisce i comportamenti inadeguati è con l'emarginazione. Se ci comportiamo male verso gli altri, a poco a poco, perderemo gli amici, la gente ci toglierà il saluto o ci eviterà. È quello che succede, spesso, ai drogati o ai delinquenti, che alla fine si ritrovano da soli o con pochissimi amici.

Al terzo posto c'è la scuola (terzo posto in ordine cronologico, non per importanza). Qui il bambino fa un altro salto di qualità dal punto di vista formativo, oltre alla storia alla geografia, le scienze e l'aritmetica, impara le regole del vivere in gruppo. La socializzazione, cioè la capacità di relazionarsi con gli altri, è ormai un obiettivo primario in tutti gli

ordinamenti scolastici dei paesi civili. Oggi, non è più come in passato che si mirava solo a finalità cognitive e nozionistiche, oggi si parla di formazione e per formazione si intende soprattutto saper vivere e lavorare con gli altri.

Al quarto posto troviamo la società non intesa come gli “altri”, cosa di cui abbiamo parlato al secondo punto, ma come apparato burocratico e repressivo. Se ci fanno una multa e non la paghiamo, saremo convocati davanti al pretore. Se non paghiamo l’affitto di casa il padrone si rivolgerà alle autorità e ci farà cacciare fuori, se rubiamo un’auto e ci prende la polizia, finiamo in prigione. La legge attraverso i suoi apparati repressivi costituisce un “energico mezzo educativo” e, senza che ce ne rendiamo conto, contribuisce attivamente alla formazione del nostro super-io. Se, ad es., siamo in una gioielleria e ci viene la tentazione di rubare una bella collana di diamanti lasciata distrattamente dal commesso sul banco mentre sta servendo un altro cliente, se non ci riescono motivi etici, ci ferma la paura di finire in prigione.

L’ultima agenzia educativa, ma non per questo la meno importante, siamo proprio **noi stessi**. Sembrerà strano, ma senza rendercene conto, noi ci autoeduciamo tutti i giorni. Ad esempio, litighiamo con un amico e la cosa sfocia in una lite verbale?

Sbattiamo la porta e ce ne andiamo. Successivamente, a mente serena, incominciamo a ragionarci e ci rendiamo conto d’aver sbagliato. Non sempre avremo il coraggio di andare a chiedere scusa alla persona offesa, ma senz’altro ci comporteremo diversamente la prossima volta. Altro esempio: passiamo il semaforo con il rosso? Poi ci riflettiamo un attimo: “Vale la pena di rischiare una pesante multa o di fare un incidente per guadagnare qualche minuto?”

Al secondo semaforo inchiederemo la nostra auto e non partiremo se non scatta il verde. In effetti, senza rendercene conto noi ci autoeduciamo in continuazione.

Quest’ultimo esempio sta a dimostrarci che l’opera di censura sulle nostre pulsioni non sempre è svolta dal nostro super-io, a volte è l’intelligenza a coprire questo ruolo. Non di rado a *spingerci* a non trasgredire una regola, infatti, sono motivi razionali, non inconsci.

I MEZZI - Le agenzie educative, come ci insegnano giustamente i teorici comportamentali, utilizzano dei rinforzi, per incrementare i comportamenti desiderati, e delle punizioni, per decrementare quelli inadeguati. Non ci inoltriamo oltre perché ne abbiamo parlato nel libro PSICOLOGIA, la nuova frontiera (vedi il nostro sito su Internet: www.gargione.it). Per chi volesse approfondire lo rimandiamo alla lettura di tale libro.

GLI STRUMENTI DEL SUPER-IO

Quali strumenti utilizza il super-io davanti a stimoli che sono in contrasto con le regole che ha “in memoria”?

Se li ritiene socialmente inadeguati può operare in vari modi:

1) **Può rimuovere l’impulso**. Se una pulsione è ritenuta inaccettabile viene ricacciata nel profondo dell’inconscio. È un meccanismo ipotizzato da Freud e che è utilizzato dalla nostra mente non solo per desideri immorali (ad esempio, per pulsioni sessuali nei riguardi di una

sorella), ma anche per ricordi o fatti che ci provocano dolore, angoscia, ansia ecc.. È il caso di un grave incidente di auto, di una violenza subita o la perdita di una persona cara. In questo caso, il nostro Io rifiuta di ricordare, perché riportare alla mente certi eventi è molto doloroso. Ma sia nell'uno che nell'altro caso, le rimozioni non spariscono nel nulla, restano dinamicamente attive a condizionare i nostri comportamenti. Non di rado si trasformano in “masse oscure”, piene di energia, capaci di dar luogo a disturbi della personalità, come fobie, ossessioni e così via.



Spesso i sentimenti rimossi si liberano nei sogni. La notte, infatti, si allenta un po' la *guardia* del super-io e la rimozione ha modo di manifestarsi. Spesso non accade subito, ma dopo mesi o anni. Questo perché è necessario che si allenti la “compressione” a cui la pulsione inaccettabile è soggetta. Ne abbiamo parlato nel capitolo gli stati di coscienza, sempre nel nostro manuale di Psicologia, su citato.

2) **Può reprimere l'impulso.** È un meccanismo come il precedente, solo che avviene in maniera perfettamente cosciente. Mentre la rimozione avviene nelle nostre “cantine”, la repressione avviene alla luce del sole. Quando il desiderio indegno arriva alla nostra zona cosciente il super-io lo reprime (non sempre facilmente); non solo ne siamo perfettamente coscienti, ma ne conserviamo il ricordo.

3) **Può filtrare la pulsione.** A volte il desiderio ritenuto inaccettabile viene lasciato passare solo se si trasforma o cambia le sue richieste. Un esempio? Passa una bella ragazza e proviamo una pulsione sessuale nei suoi confronti?

Il super-io subito la blocca. Allora riesce a passare solo trasformandosi in un fischio di ammirazione oppure in battute di spirito, complimenti galanti ecc..

4) **Può incanalare la pulsione.** È il metodo ottimale, che ognuno dovrebbe seguire. Quando si ha una pulsione invece di soddisfarla nel modo “brutale” con cui si presenta, la si indirizza verso l'obiettivo “giusto”. Se, ad esempio, ci viene voglia di un gelato vedendo un ragazzo che se ne sta mangiando uno per strada, non glielo strappiamo di mano e ce lo mangiamo, ma entriamo in un bar e ce ne compriamo uno. Altro caso: se siamo “sconvolti” dalla vista di una bellissima donna con una minigonna vertiginosa, non le saltiamo addosso, ma cerchiamo di conoscerla e di corteggiarla. In fondo il vero senso della socialità non è “sopprimere” i desideri inaccettabili, ma soddisfarli nel modo previsto dalle regole del vivere civile.

5) Può agire sull'impulso con **il senso di colpa**. L'ultima, ma non la meno efficace, arma a disposizione del super-io è il senso di colpa, che nasce ogni qual volta riteniamo di aver fatto qualcosa di male. Se compiamo un'azione che il nostro super-io reputa "cattiva", subito dopo proviamo dei rimorsi. L'aspetto particolare di questo meccanismo è che non sempre c'è bisogno di fare effettivamente qualcosa di male, spesso basta anche solo pensarla. Ad esempio, se un bambino nutre dei sentimenti di gelosia e di aggressività nei riguardi del fratellino appena nato, egli prova dei sensi di colpa per questo; e allora va vicino al fratellino ed inizia ad accarezzarlo e a coccolarlo. Cioè, egli prova dei sensi di colpa per cose che non ha mai fatto, ma solo desiderato a livello inconscio.

Infine, come lo stesso Freud notò, il nostro super-io non si limita a censurare i nostri impulsi solo quando siamo svegli, ma arriva a farlo persino nei sogni. Se, per esempio, nutriamo dei desideri aggressivi e di morte verso il nostro capoufficio, perché questi ci tiranneggia e ci tormenta in tutte le maniere.

Non è molto difficile che la notte sogniamo che è morto. Ma la cosa strana è questa: nel sogno non siamo noi ad ucciderlo, perché sarebbe stata un'azione immorale che il nostro super-io non avrebbe mai tollerato; lo facciamo morire per cause naturali. In effetti, il nostro super-io è arrivato a censurare i nostri desideri aggressivi persino nel sogno!

LE PATOLOGIE DEL SUPER-IO

Vediamo brevemente quali sono le più comuni patologie del super-io:

SUPER-IO TROPPO RIGIDO. Ogni essere umano dalla prima infanzia in poi cerca di espandersi e di costruirsi una personalità autonoma. Ma spesso i genitori sono autoritari, nevrotici, proiettano le loro paure e i loro principi sclerotici sui figli. Allora la vita diventa un "percorso di guerra", con centinaia di divieti, con "filo spinato" e controlli ad ogni passo. Il bambino è inibito, diventa sempre più insicuro, ha paura sistematicamente di sbagliare e di prendere altre punizioni.

Compaiono scrupoli, dubbi; non è più sé stesso, cioè una persona autonoma e "recita" sempre una parte. Incomincia a fare tutto quello che si esige da lui, a comportarsi in modo non "autentico", per non sentirsi colpevole nei riguardi dei suoi genitori. Da grande sarà una "falsa" persona, piena di angosce e di paure. Resterà spersonalizzato, irrigidito, sottomesso alle sue "guardie interiori" che ne dettano il comportamento e lo tengono prigioniero.

Molti genitori non riescono a capire che educare non significa indottrinare, non vuol dire trasmettere ai figli i propri principi e le proprie idee (o peggio le proprie aspirazioni irrealizzate). Educare significa tutt'altro; significa aiutare il bambino a costruirsi una personalità autonoma. Un figlio non è una propria propaggine o un prolungamento di sé stessi, ma è una persona indipendente da accettare e rispettare nella sua diversità. Un'educazione troppo rigida, troppo severa, ripiegata su se stessa, con la sua corona di colpe e di paure, può fare più danni che bene. È un'armatura di gesso per la personalità. La moralità è importante e necessaria, ma deve essere rivolta al rispetto autentico di sé stessi e degli altri e, soprattutto, non deve essere mai soffocante.

SUPER-IO TROPPO DEBOLE. È il contrario del caso precedente. Si ha quando i genitori sono molto permissivi e viziano troppo i figli. È anche il caso di quei genitori che sono quasi del tutto assenti, o perché lontani (ad esempio lavorano all'estero) o perché si disinteressano dell'educazione dei propri figli.



Il bambino viziato cresce con un super-io molto debole, appena vede qualcosa che gli piace, la vuole. Fa dei capricci per un nonnulla, spesso, specialmente se è grosso fisicamente, fa il prepotente con i compagni, non sempre rispetta la roba degli altri ecc.. I suoi freni inibitori sono troppo lenti, cerca quasi sempre il piacere immediato, difficilmente è in grado di fare sacrifici o di impegnarsi in lunghe ore di studio.

Infatti questi bambini, una volta grandi, difficilmente andranno all'università (a meno che non siano spinti da forti bisogni di autorealizzazione) e se ci andranno, si iscriveranno alle facoltà meno impegnative. In genere sono molto portati per i lavori che richiedono comunicabilità umana: il commercio, il turismo, le pubbliche relazioni e così via. Ma non sempre prendono buone strade, a volte la scarsità di autocontrollo li spinge verso scelte sbagliate come la droga, la delinquenza minorile, i traffici illeciti ecc..

Altre volte si arruolano nell'esercito o nella polizia (o comunque un corpo in divisa, militarizzato), perché nella loro mente è rimasto sempre un desiderio inconscio di ordine e di disciplina.

Un bambino che cresce con scarsi freni morali, è un bambino che cresce con una personalità debole. È sbagliato assecondare tutti i desideri dei figli. Impedisce loro di diventare coscienti che esistono dei limiti di rispetto e di libertà degli altri, che nessuno può oltrepassare.

4 - L'INCONSCIO PERSONALE

Il suo nome lo definisce da solo: è quella parte dell'inconscio in cui sono conservate le esperienze emotive dovute al nostro vissuto quotidiano. È come una lavagna, su cui sono registrati tutti i dati di cui non siamo pienamente consapevoli: traumi, manie, modi di fare, abitudini, nevrosi ecc..

L'inconscio personale è, in fondo, una **memoria emotiva**, il "luogo" dove sono conservate le nostre esperienze più "significative", cioè associate a forti emozioni. È in questa parte della mente, infatti, che sono conservati tutti i condizionamenti di cui non siamo pienamente consapevoli. Condizionamenti che purtroppo non se ne stanno in disparte, ma senza che ce ne rendiamo conto, influenzano in maniera notevole i nostri comportamenti. Se, ad esempio, un bambino da piccolo viene morso da un cane, è facile che sviluppi una forma di fobia verso questi animali.

È nell'inconscio personale, infatti, che si annidano i disordini mentali, tutto ciò che costituisce una massa oscura e piena di energia.



Ma siamo davvero del tutto inconsapevoli di ciò che avviene nel nostro inconscio? La maggior parte degli psicologi, almeno quelli di fede psicoanalista, ci vorrebbe far credere che è così, ma ciò non corrisponde esattamente alla realtà. Non è del tutto vero che siamo quasi del tutto inconsapevoli, come sostiene Freud, di quanto avviene nel nostro inconscio.

A nostro avviso, le cose cambiano a seconda dei casi e da persona a persona. Il grado di consapevolezza delle pulsioni inconse, dipende soprattutto dalla nostra cultura, in particolare quella di tipo psicologica. Più siamo istruiti e più ci rendiamo conto dei “movimenti” che avvengono nell'inconscio. Al contrario, più siamo ignoranti e meno siamo coscienti dei nostri processi interiori.

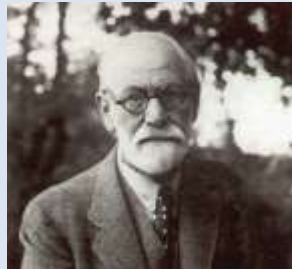
Chi è un bravo psicologo o ha una cultura nel settore, quasi sempre si accorge di pulsioni o motivi inconsci. Si rende conto, cioè, se sta reprimendo una pulsione sessuale o che ha paura di una certa situazione perché soffre di una leggera forma di fobia. Non è così per il profano o per la persona ignorante. Anche se si rende conto che c'è qualcosa nella sua mente che lo condiziona pesantemente, raramente sa spiegarsene la natura o capirne i complessi meccanismi mentali.

Abbiamo cercato delle prove a questa tesi interrogando, in varie occasioni, alcuni psicologi (per lo più psicoanalisti). La stragrande maggioranza di essi ci ha confermato che quasi sempre si rendeva conto delle proprie pulsioni inconse o dei motivi profondi di certi comportamenti, a prima vista irrazionali. Qualcuno è arrivato, addirittura, ad affermare di riuscire a leggere nel suo inconscio “come su un libro stampato”.

Allo stesso modo gli uomini primitivi erano dominati da istinti e motivi inconsci, mentre non è così nell'uomo moderno, che è più razionale. In fondo, il cammino dell'uomo sulla terra è anche il viaggio dall'inconscio verso la razionalità.

Inoltre, la consapevolezza dei motivi inconsci dipende non solo dalla cultura, ma anche dalle circostanze e dai casi. A volte ci rendiamo conto perfettamente dei motivi inconsci dietro alle nostre azioni, mentre altre volte agiamo sotto l'influenza di condizionamenti di cui non sospettiamo neanche l'esistenza. In effetti, anche nell'inconscio esistono sfumature e differenze. Si va da materiale di cui siamo del tutto inconsapevoli, a materiale di cui siamo quasi completamente coscienti. Abbiamo una specie di scala di diversi toni, in cui si va da un nero scuro ad un grigio molto chiaro.

La seconda domanda che spesso si pongono le persone è questa: l'inconscio ha davvero tanta influenza nella nostra vita, come sostiene Freud?



Anche qui non esistono risposte valide per tutti i casi. Le cose, a nostro avviso, variano sensibilmente da persona a persona. L'influenza dell'inconscio è molto limitata nelle persone sane ed equilibrate, mentre più le persone sono nevrotiche e disturbate, più l'inconscio condiziona pesantemente il loro comportamento. All'estremo ci sono i malati mentali gravi, ormai dominati da processi inconsci, fuori dal controllo della loro sfera cosciente.

Questo spiega anche perché Freud assegnava all'inconscio un ruolo così importante, perché i suoi studi si basavano essenzialmente sull'osservazione di persone molto disturbate.

Qualche parola sull'origine dell'inconscio. È certamente errato ritenerlo interamente frutto di condizionamenti ambientali, come è errato ritenerlo "un'eredità genetica". A nostro avviso, fattori genetici si sommano a fattori ambientali, senza che si possa distinguere gli uni dagli altri. Inoltre, come esistono le predisposizioni familiari alle malattie fisiche, esistono anche le predisposizioni naturali ai comportamenti e ai disturbi mentali.

Purtroppo, gli studi attuali ancora non ci hanno dato ancora risposte definitive in merito, ma tutti i segnali sono in tale direzione. Studi sulla schizofrenia e sulla depressione, ad esempio, hanno dimostrato che chi ha avuto dei familiari che hanno sofferto di una di queste malattie, ha molte più probabilità degli altri di soffrirne a sua volta.

J. Kagan, università di Harvard, U.S.A., basandosi su studi fatti sulla timidezza in gemelli omozigoti, recentemente ha sostenuto che essa è determinata, addirittura, per il 50% dai geni. In effetti, attraverso i geni, non ereditiamo solo il colore degli occhi o quello dei capelli, ma anche la predisposizione alla timidezza, alla pigrizia o ad attitudini artistiche e professionali. Chi ha avuto, ad es., entrambi i genitori pittori è facile che riveli già da piccolo una certa inclinazione per le arti figurative (ciò spiegherebbe l'alto numero di figli d'arte).

Concludiamo con qualche considerazione sul nostro studio. Anche se abbiamo diviso l'inconscio in 4 parti, non esiste, una netta differenziazione tra queste parti. Anche se è vero che ognuno ha una storia personale, è anche vero che questa storia è vissuta in un certo habitat ed è condizionata pesantemente da certi istinti o da certe necessità di adattamento ambientale. Perciò le varie componenti non solo si influenzano a vicenda, ma spesso non si riesce a distinguerle le une dalle altre. L'inconscio, in fin dei conti, è una realtà *variopinta* dai molti

aspetti e dai contorni imprecisi, infatti nessuno può dire con precisione dove finisce la zona conscia ed inizia quella razionale e cosciente.

Anche se abbiamo provveduto a svelare qualche segreto, la mente umana resta, comunque, uno dei grandi misteri del mondo che ci circonda.

CAPITOLO III LA MENTE UMANA



Nei capitoli precedenti abbiamo visto che esistono due tipi di memoria: la memoria esplicita, di cui siamo pienamente coscienti e la memoria implicita, di cui siamo solo in parte consapevoli. La mente umana, infatti, è costituita, come sosteneva anche Freud, da due sfere, una conscia ed una inconscia. È il primo passo per iniziare a tracciare una mappa delle parti che compongono la nostra mente.

Vediamo prima come è composta la sfera conscia e poi quella inconscia. Tutto ciò ci aiuterà a capire meglio i complessi meccanismi che regolano il funzionamento della nostra mente.

IL CONSCIO, chiamato da Freud Io, è la sfera delle attività psichiche nella quale si svolge l'attività razionale e consapevole. Tutto ciò che facciamo e di cui siamo pienamente coscienti fa parte dell'Io: scrivere, camminare, parlare ecc.. Tutto ciò che è volontario e possiamo spiegare razionalmente cade nel dominio dell'Io.

Fino al 1899, quando Freud fece le sue prime pubblicazioni, si è creduto che l'Io fosse l'unica componente della mente umana e che noi fossimo perfettamente coscienti di tutte le nostre azioni e di tutti i nostri modi di fare. Il padre della psicoanalisi intuì che non era così, che esiste anche qualcosa altro che ci condiziona pesantemente nella nostra vita quotidiana: l'inconscio. Della cui esistenza, ormai, sono rimasti solo in pochi a dubitare.

L'Io è composto, secondo il nostro parere, da 5 capacità mentali: **attenzione, memoria, intelligenza, volontà ed immaginazione.**

Chiaramente le capacità fondamentali sono: memoria e intelligenza, le altre possono definirsi abilità di "servizio", in quanto servono solo per far funzionare bene quelle principali. Ad esempio, l'attenzione non è una capacità autonoma, il suo compito è solo quello di operare selettivamente sulle informazioni in arrivo.

La volontà non partecipa attivamente all'elaborazione del pensiero, ha solo una funzione "esecutiva": quella di farci mettere in pratica le decisioni prese. L'immaginazione più che essere una abilità mentale autonoma è uno strumento nelle mani della nostra mente per permetterci visualizzare immagini, scene e ricordi.

L'INCONSCIO è, invece, come abbiamo visto, la sfera delle attività psichiche di cui non siamo pienamente coscienti. Tutto ciò che è frutto di impulsi o che non sappiamo spiegarci razionalmente, è di origine inconscia. A sua volta, può essere diviso in quattro parti:

1) **L'INCONSCIO COLLETTIVO**, che è costituito dal serbatoio degli istinti naturali e dagli archetipi studiati da Jung. Non ci dilunghiamo oltre, perché ne abbiamo parlato nei capitoli precedenti.



2) **L'INCONSCIO SOCIALE**, invece, è determinato dai condizionamenti socioculturali della comunità a cui apparteniamo. Ogni paese, ogni nazione, ogni “gruppo sociale”, sia pure piccolissimo, ha i suoi usi, i suoi costumi, la sua religione e la sua “mentalità” e tutto ciò influenza la crescita di un individuo molto più di quanto si possa pensare. Anche dell'inconscio collettivo abbiamo parlato nei capitoli precedenti.

3) **L'INCONSCIO PERSONALE**, che è costituito dal bagaglio personale delle nostre esperienze, positive o negative che siano, dalla nascita fino ai nostri giorni. È qui che sono registrati tutti i nostri ricordi individuali, le nostre abitudini, le nostre manie, i nostri gusti, e, purtroppo, anche i nostri traumi e i nostri disturbi mentali. Se, ad es., una persona da piccola è stata morsa da un cane, è facile che sviluppi una forma di fobia verso questi animali.

4) **IL SUPER IO**: è il nostro freno inibitore, quello che controlla ogni nostro istinto ed ogni nostro desiderio. È frutto dell'educazione, della morale e dei condizionamenti sociali e culturali della società in cui viviamo.

Anche se il super-io è essenzialmente inconscio, alcuni suoi aspetti sono indubbiamente consci, per cui sarebbe più giusto collocarlo, come fa la maggioranza degli autori, a metà strada tra la sfera conscia e quella inconscia.

PERCEZIONE E PRODUZIONE

Ma il quadro non è completo, all'Io e all'inconscio bisogna ancora aggiungere la percezione e la produzione, in due processi con cui comunichiamo con il mondo esterno.

La percezione è il processo con cui acquisiamo gli input dall'ambiente esterno, mentre la produzione è quello con cui manifestiamo la nostra volontà o il nostro pensiero (output). La nostra mente, cioè, come sostengono giustamente i cognitivisti, funziona proprio come un sofisticato computer, acquisisce informazioni, le elabora e a sua volta, emette altra informazione.

Tutto il processo, in linea verticale, si può sintetizzare così:

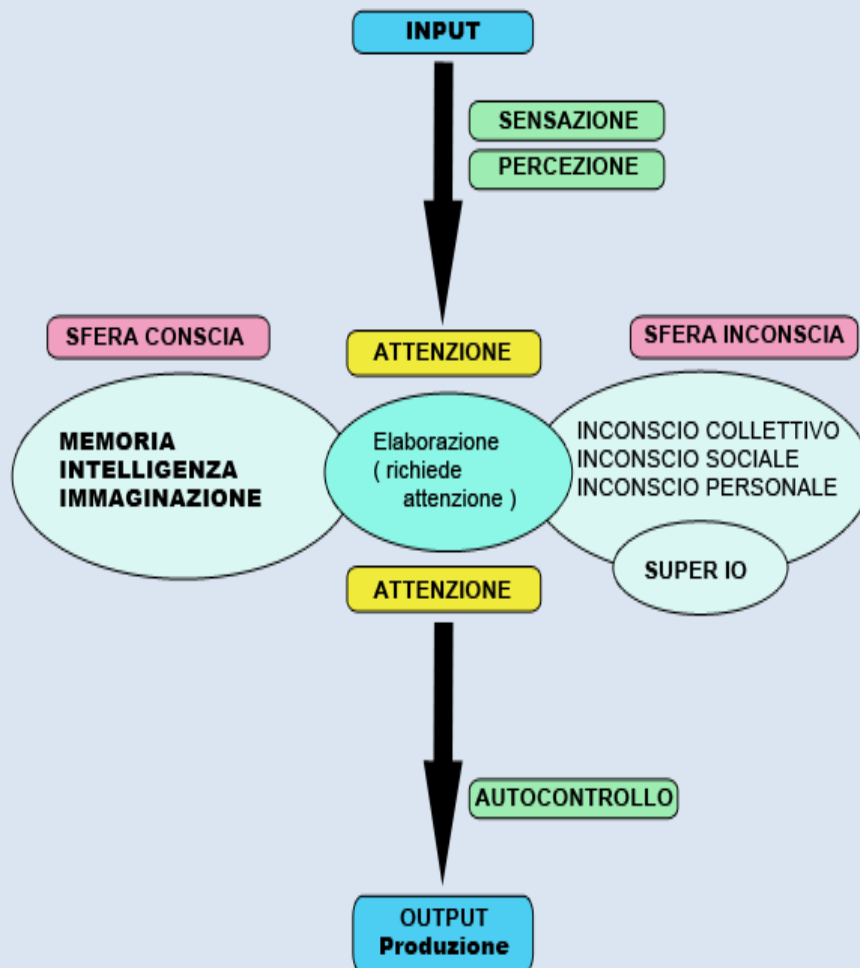
PERCEZIONE □ **ELABORAZIONE** □ **PRODUZIONE**.

All'elaborazione, invece, partecipano gli impulsi che vengono dalle due sfere: quella conscia e quella inconscia, secondo una linea orizzontale articolata in questo modo:

CONSCIO □ SALA ELABORAZIONE DATI □ INCONSCIO

In conclusione, il nostro pensiero e, quindi, anche i nostri comportamenti, sono il risultato della fusione di impulsi inconsci e di motivi razionali provenienti dalla nostra sfera cosciente, in particolare dalla memoria e dall'intelligenza.

Abbiamo chiamato questo modello della mente "modello integrato" e la corrente di pensiero PSICOLOGIA INTEGRATA. Il motivo di questa denominazione è semplice, perché abbiamo costruito la nostra teoria avvalendosi dei contributi di tutte le maggior correnti di pensiero, dalla psicanalisi al cognitivismo, a cui principi ci siamo in particolar modo ispirati.



CAPITOLO IV

L'ATTENZIONE



Una delle caratteristiche più note della mente umana è che essa non è in grado di far fronte contemporaneamente a tutti gli stimoli che le vengono dall'ambiente, per questo motivo siamo costretti ad operare selettivamente sulle informazioni in arrivo. Se, ad esempio, siamo seduti alla scrivania e stiamo preparando una lezione per i nostri allievi all'università, non saremo attenti ai programmi che trasmette la televisione che è accesa in fondo alla stanza, ma se squilla il telefono, alziamo la cornetta ed ecco che la nostra attenzione si sposta da ciò che stavamo scrivendo, a ciò che ci dice la persona che ci chiamato.

Appena abbiamo finito di parlare al telefono, la nostra attenzione è richiamata per un attimo dalla televisione, che sta trasmettendo le previsioni del tempo, e poi ritorna alla relazione che stavamo scrivendo. Tutti gli stimoli su cui non focalizziamo la nostra attenzione fanno parte dello sfondo.

Questi ultimi, infatti, non producono sulla nostra coscienza un'impressione forte e netta come la voce della persona con cui stavamo parlando al telefono.

In effetti, noi spostiamo continuamente, a volte volontariamente e a volte involontariamente, la nostra attenzione da uno stimolo all'altro. L'attenzione, quindi, non è altro che la capacità di focalizzare la nostra mente su un'unica fonte di informazione, ignorando al tempo stesso tutte le altre.

Però, come molti studi hanno accertato, anche quando siamo concentrati su un stimolo, le nostre capacità attentive residue non sono "cieche" al mondo che ci circonda, ma sono in grado di rilevare anche gli stimoli a cui non stiamo prestando attenzione. Anne Treisman (1964), eseguì questo esperimento: inviava due messaggi in cuffia ai suoi soggetti, uno per ogni orecchio, chiedendo loro di seguirne soltanto uno. Ovviamente quasi tutti riuscivano a comprendere bene il messaggio che stavano seguendo, ma quasi niente dell'altro, in quanto la loro attenzione funzionava da filtro respingendo tutto ciò che non interessava al soggetto. Quando, però, la studiosa modificò il secondo messaggio, inserendovi il nome del soggetto, quest'ultimo era in grado di rilevarlo sebbene stesse ascoltando il primo messaggio.

Anche le ricerche del prof. Julian Joseph dell'università del Nevada a Reno (USA), 1996, portano a risultati analoghi. Noi siamo attenti al mondo che ci circonda anche quando pensiamo di essere distratti. Infatti, ci accorgiamo di qualcosa che ci potrebbe interessare

anche quando non stiamo “ascoltando”. In effetti, anche quando siamo concentrati in un compito, le nostre capacità attentive residue sono in grado di percepire gli stimoli che ci circondano ed avvertirci se, per caso, c'è *qualcosa* che ci interessa.

Si tratta, grosso modo, dello stesso meccanismo che ci permette di sentire il campanello della porta, se stiamo leggendo un libro.

È una facoltà ancestrale che permetteva all'uomo primitivo di essere vigile, ad esempio, avvertire l'avvicinarsi di una belva feroce, anche quando era occupato a fare altre cose. Non siamo gli unici ad essere dotati di questa capacità (chiaramente finalizzata alla sopravvivenza), quasi tutti gli animali, specialmente quelli che devono difendersi da predatori, possiedono una facoltà mentale analoga. Ad esempio, le gazzelle sono quasi sempre in grado di avvertire la presenza di un leone, anche se sono occupate a brucare l'erba.

Questo meccanismo lo troviamo anche nel sonno, nonostante stiamo dormendo, siamo in genere in grado di sentire e di svegliarci se una persona ci chiama per nome.

La spiegazione più logica di questo fenomeno è senz'altro quella suggerita dalla teoria dell'attenuazione, sviluppata da Anne Treisman (1967). La Treisman sostiene che il filtro selettivo non blocca del tutto gli stimoli su cui è concentrata la nostra attenzione, ma piuttosto li attenua. La nostra mente fa un po' come facciamo noi, quando abbassiamo il volume di una radio per udire le parole di una persona che ci sta parlando.

Come mai alcuni stimoli attraggono la nostra attenzione e altri no? In base a che cosa decidiamo a quali stimoli prestare attenzione?

Certamente l'intensità dello stimolo ha la sua importanza. Nessuno può ignorare il forte rumore di un camion che passa nella strada sottostante facendo tremare le finestre, ma non è senz'altro il fattore più importante. La capacità di attrarre l'attenzione, infatti, è connessa soprattutto all'importanza che lo stimolo assume per noi, secondo scale preselezionate e memorizzate nella nostra mente. Se, ad esempio, stiamo affettando del salame in cucina e notiamo che la pentola sta bollendo sulla macchina a gas, lasceremo tutto per affrettarci a spegnere il gas, onde evitare che tutto vada a fuoco. Diamo sempre precedenza a qualsiasi cosa possa costituire un pericolo per noi. Hanno priorità anche tutti gli stimoli inerenti ai nostri hobby e alle nostre passioni. Se siamo tifosi di calcio e passa per strada uno dei calciatori della squadra del cuore, sicuramente attirerà la nostra attenzione. Altro esempio, se stiamo cercando di emergere come sceneggiatori cinematografici e ci viene presentato un regista famoso, sicuramente ascolteremo i suoi consigli con religiosa attenzione.

L'attenzione può essere distinta in attenzione involontaria e volontaria.

L'attenzione involontaria, o spontanea, è quando la nostra mente viene attirata da uno stimolo esterno. Ha origine dalla curiosità o dall'interesse per qualcosa che soddisfa le nostre esigenze materiali e spirituali. Si ha, di solito per le cose per cui siamo motivati, una bella ragazza che passa per strada, la vista del cibo, un bel vestito in una vetrina e così via. Questo tipo di attenzione di solito è di breve durata e non va al di là di qualche minuto. Quasi sempre,

infatti, nuovi stimoli richiamano la nostra attenzione e ci dimentichiamo presto di quelli precedenti.

L'attenzione volontaria, invece, è quella che il soggetto dedica consapevolmente ad uno stimolo o ad un compito. Nella vita, infatti, non sempre siamo chiamati a fare compiti piacevoli. Uno studente deve studiare tutte le materie, non solo quelle che gli piacciono. Un operaio, a volte, è costretto ad accontentarsi di un lavoro odioso perché è l'unico modo di guadagnarsi onestamente da vivere. In questi casi prestare attenzione è più difficile e richiede una notevole forza di volontà ed una buona capacità di concentrazione.

L'attenzione volontaria, al contrario dell'attenzione involontaria, **ha dei tempi di durata significativamente maggiori**, però non supera mai i 20-30 minuti. È un dato di cui dovrebbero tenere conto gli insegnanti quando spiegano qualche argomento ai loro alunni. È assurdo dilungarsi per delle ore. Esiste anche una curva dell'attenzione, si mantiene costante per circa 15 minuti, dopo inizia a decrescere (vedi figura pagina accanto).

La definizione di attenzione come il processo o l'insieme dei processi con cui la mente opera una selezione tra gli stimoli che arrivano al nostro sistema sensoriale, che abbiamo menzionato all'inizio di questo paragrafo, non è del tutto esatta o meglio è incompleta. A nostro avviso, l'attenzione ha una triplice funzione.

Noi, infatti, la utilizziamo non solo per selezionare le informazioni in arrivo dal mondo esterno, ma anche in tutti quei processi in cui elaboriamo il pensiero (ad esempio per attingere dati dalla memoria a lungo termine, per trovare la soluzione di un problema, per fare il progetto di una casa ecc.) e in quelli di produzione (quando facciamo un discorso, parliamo, scriviamo su un foglio, facciamo delle azioni ecc.). Anche se in questi ultimi due casi, di solito, è chiamata concentrazione, è ovvio che si tratta della stessa capacità mentale.

Perciò dire che l'attenzione ha un ruolo importante solo nella percezione, come fa la maggioranza degli autori, ci sembra illogico e assurdo. Noi tutti usiamo normalmente le nostre capacità attentive anche per elaborare il pensiero o per creare e produrre. Ne è prova che se non riusciamo a focalizzare la nostra attenzione su un problema, difficilmente ne troveremo la soluzione; se non ci sediamo ad un tavolo ed escludiamo dalla nostra mente ogni altro tipo di pensiero, sarà impossibile scrivere un libro e così via.

Non siamo gli unici a pensarla così; abbiamo trovato accenni a questa triplice funzione dell'attenzione in molti manuali di psicologia. Ad esempio, J. Darley (1991) sostiene: "Gran parte dei processi di recupero delle informazioni nella memoria sembrano richiedere attenzione". Arriva a conclusioni analoghe anche G. Lindzey (1989): "La nostra attenzione non è limitata agli eventi e agli stimoli esterni. Quando sogniamo o fantastichiamo l'attenzione è rivolta verso l'interno, verso i nostri pensieri. È capitato a tutti noi di pensare tanto intensamente a qualcosa da non udire una frase a noi diretta".

Roger Shepard (1971) ed i suoi colleghi della Stanford University misero a punto un procedimento: la rotazione mentale, che consentiva di misurare oggettivamente alcuni aspetti di questo processo. Presentavano a delle persone delle coppie di oggetti geometrici (vedi fig.

sopra) e, poi, chiedevano loro di dire se i due oggetti fossero identici. Il quesito era risolvibile solo ruotando mentalmente uno dei due oggetti.

I risultati evidenziarono che quando i due oggetti presentavano una leggera rotazione, le persone impiegavano poco tempo per risolvere il quesito (circa 1 secondo), quando, invece, essi presentavano un ampio angolo di rotazione i soggetti impiegavano molto più tempo (circa 4 secondi). L'esperimento fu progettato per altri scopi, ma è un chiaro esempio di attenzione usata in processi che non riguardano la percezione (in questo caso l'attenzione è utilizzata per elaborare di un'immagine mentale).

In un solo caso l'attenzione non sembra avere un ruolo importante: quando le informazioni provengono dall'inconscio. Queste ultime, infatti, sembrano che affluiscono nella "sala elaborazione dati" direttamente, senza alcun filtro o senza essere preselezionati in qualche modo. Non potrebbe essere diversamente dato che, quasi sempre, siamo inconsapevoli di questi input. Alcune teorie dell'attenzione (M. Goodale, 1991) presuppongono, infatti, che un notevole grado di analisi degli stimoli avvenga senza che la persona ne sia cosciente.

LA CAPACITA' DI DIVIDERE L'ATTENZIONE



Nella vita quotidiana, spesso, siamo costretti ad impegnarci in più compiti contemporaneamente. Ad esempio, mentre guidiamo un'automobile siamo in grado di conversare con la persona che ci siede accanto o di rispondere ad una telefonata sul cellulare. È possibile dividere l'attenzione tra due o più compiti diversi?

Sull'argomento si è scritto molto, ma spesso si è fatta molta confusione. Se si vuole procedere in modo logico e ordinato bisogna considerare tre casi:

1) **Eseguire due compiti pratici contemporaneamente.** Non c'è bisogno di molte prove per rendersi conto che è quasi impossibile, e questo non tanto per problemi di attenzione, ma per motivi pratici: abbiamo solo due mani e due soli occhi. Inoltre, per svolgere due compiti diversi, c'è bisogno che i rispettivi piano di lavoro siano molti vicini. È chiaro che se scriviamo al computer, non possiamo preparare le valigie per partire per un viaggio.

Anche nel caso che le due azioni siano praticamente compatibili tra di loro, ad esempio scrivere una lettera e nello stesso tempo riparare una piccola radio sulla scrivania, ci riusciremo solo dividendo l'attenzione, cioè facendo un po' l'una, un po' l'altra cosa.

2) **Percepire due o più stimoli contemporaneamente.** Lo studioso inglese E. C. Cherry (1953), ha definito questo fenomeno effetto cocktail party, perché lo si può osservare in questa situazione. Se siete ad una festa di compleanno con suoni di voci e di musica intorno a

voi, e, mentre state parlando con un amico, vi accorgete che un gruppo di persone vicine sta parlando di voi, è facile che vi concentrate su ciò che stanno dicendo questi ultimi, non comprendendo niente di quello che vi sta dicendo il vostro interlocutore.

Quando due stimoli uditivi ci colpiscono nello stesso momento, si riesce a seguire ambedue, solo spostando l'attenzione rapidamente da un messaggio all'altro. Sempre che si tratta di informazioni abbastanza semplici o di materiale familiare. In caso contrario, infatti, ci sarà quasi impossibile comprendere l'esatto significato dei due messaggi. In effetti, la vostra mente, saltando da un discorso all'altro ne afferra vari frammenti e poi li ricompone, colmando con l'immaginazione le parti mancanti.

Se, invece, si ricevono due stimoli, ma si intende prestare attenzione solo ad uno di essi, il problema maggiore è costituito dal fatto che il secondo messaggio, quello di cui non ci importa nulla per intenderci, costituisce una fonte di interferenza (cioè ci distrae). L'ascolto selettivo, cioè la capacità di udire e comprendere la voce di una persona ignorando le altre intorno, è stato più volte oggetto di studio. È, infatti, un problema non di poco conto perché non si presenta solo nelle sale affollate di gente, come nei cocktail party, ma anche in situazioni come nelle torri di controllo del traffico aereo, nei posti di lavoro rumorosi, dove spesso è indispensabile capire bene ciò che viene detto.

È evidente che la capacità di discernere le parole o uno stimolo in mezzo alla confusione è correlata alle capacità di concentrazione e all'esperienza dell'operatore (che non deve farsi distrarre dagli altri stimoli acustici presenti nell'ambiente). Chi da anni svolge una mansione in cui è costretto a lavorare gomito a gomito con altre persone, come i controllori di volo, alla fine impara a concentrarsi solo su ciò che interessa a lui.

Risultati analoghi all'ascolto selettivo, si sono avuti in esperimenti che riguardavano la visione selettiva (cioè quando siamo *colpiti* da due stimoli visivi contemporaneamente). Chi ha l'attenzione focalizzata su un compito visivo mette in atto meccanismi efficaci nell'eliminare dalla sua visione le informazioni a lui non utili (ciò al fine di evitare interferenze). U. Neisser e R. Becklen (1975) eseguirono questo esperimento. Dopo aver registrato due giochi usarono uno specchio per mostrarli in sovrapposizione. L'effetto era quello che si ottiene quando si ricevono sullo stesso schermo televisivo due programmi contemporaneamente. Ad alcune persone, che erano all'oscuro della ricerca, venne chiesto di seguire le due azioni sovrapposte.

I risultati confermarono che la maggior parte delle persone riusciva a seguire facilmente uno dei due giochi, se ignorava deliberatamente l'altro. Mentre il compito diventava complesso se cercava di controllare entrambi nello stesso momento.

Inoltre, come per gli stimoli uditivi anche gli stimoli visivi a cui non si presta attenzione, vengono in qualche misura memorizzati. In un esperimento Irvin Rock e Daniel Gutman (1981) presentavano a delle persone una sequenza di diapositive in rapida successione in cui si vedevano due forme sovrapposte, una di colore verde e una di colore verde. Ai soggetti

veniva chiesto di concentrare l'attenzione sulle forme di uno solo dei due colori. Dall'esperimento risultò che le persone erano in grado di identificare quasi tutte le forme del colore su cui avevano focalizzato l'attenzione, mentre non ricordavano le altre. Tuttavia avevano comunque rilevato alcune caratteristiche fisiche delle forme trascurate, ad esempio, erano in grado di dire se la figura era di dimensioni insolitamente grandi o piccole oppure se era composta da linee tratteggiate o intere.

Come era intuibile due stimoli che coinvolgono lo stesso sistema sensoriale interferiscono di più di due stimoli percepiti attraverso due sistemi differenti. È più semplice cogliere uno stimolo visivo ed uno sonoro insieme, che non due stimoli acustici soprattutto se sono simili. Inoltre l'interferenza, come altri esperimenti hanno dimostrato (Hawkins e Presson, 1986) diminuisce quando i due messaggi differiscono rispetto alle caratteristiche fisiche delle voci dei due speaker (soprattutto se una è maschile ed un'altra è femminile) e alla localizzazione della loro sorgente (è minore, ad es., se i due altoparlanti sono situati lontani l'uno dall'altro). Le differenze di significato, invece, non sembrano influire sulla capacità di discriminazione.

3) **Eseguire un'azione manuale** e nello stesso tempo conversare o ascoltare un messaggio. Questi due compiti sono possibili nella misura in cui l'attività manuale è semplice o automatica; cioè fatta a memoria. Se quest'ultima, infatti, non richiede molta attenzione è sufficiente, di tanto in tanto, riportarvi il pensiero per controllare che essa sia svolta correttamente. Ad esempio, noi tutti mentre guidiamo siamo in grado di conversare con chi siede in vettura con noi, sempre che non si verifichi una situazione di pericolo. In questo caso, infatti, abbiamo bisogno di concentrare tutta la nostra attenzione sulla guida, se non vogliamo fare un incidente.

La cosa è più facile se si utilizzano differenti canali. Se guidate e parlate al cellulare, non ci sono, in linea di massima, grossi problemi, perché vista e udito utilizzano percorsi separati. Ma se gli stimoli sono entrambi visivi o entrambi uditivi, ad es. due conversazioni allo stesso momento, allora sarà difficile riuscire a fare le due cose contemporaneamente.

Come pure, sembra che la capacità di decisione della mente umana sia soggetta a limiti. Possiamo prendere una sola decisione per volta riguardo alla risposta da dare agli stimoli, per quanto semplici possano essere queste decisioni (Harold Pashler, 1993).

Ulrich U. Neisser, (1976) sostiene che la capacità di percepire simultaneamente due o più fonti di informazioni e rispondere ad esse adeguatamente, al pari di ogni altra destrezza, si migliora con la pratica. Per sostenere questa tesi ha condotto con l'aiuto di un'équipe un esperimento in cui si chiedeva ad un gruppo di studenti di eseguire due compiti contemporaneamente.

Dovevano leggere una storia o un passo dell'enciclopedia e nello stesso tempo scrivere alcune parole o delle frasi dettate da un sperimentatore. All'inizio i soggetti trovavano difficoltoso fare le due cose insieme, ma poi con la pratica quasi tutti impararono a fare entrambe le cose senza rallentare la velocità di comprensione del testo. È evidente che con l'esperienza imparavano a dividere l'attenzione da un compito all'altro.

I DISTURBI DA DEFICIT DI ATTENZIONE



L'attenzione ha una grandissima importanza nella vita pratica perché una sua eventuale patologia può produrre danni notevoli: può impedire l'apprendimento, la riflessione, lo studio, l'elaborazione di informazioni ecc., persino la terapia di un disturbo mentale (immaginate di dover procedere con un paziente che non sta un momento attento o fermo).

Gli stimoli esterni, le immagini, le situazioni, infatti, non hanno la medesima chiarezza ed intensità. Ci sono cose che richiedono tempi di attenzione minimi, alla portata di tutti, ad esempio se un amico ci chiama e ci dice: "Vuoi un caffè?", non dobbiamo fare molti sforzi per capire quello che dice. È un messaggio che richiede tempi di attenzione così ridotti che, in pratica, qualsiasi persona possiede.

La cosa è diversa se questo amico ci tiene una lezione di fisica o ci deve spiegare il funzionamento di un complicato videoregistratore. In questo caso per comprendere il messaggio abbiamo bisogno di notevoli capacità attentive (che non tutti possiedono) e questo per un periodo di tempo piuttosto lungo. In effetti, la piena attenzione è necessaria per contenuti piuttosto complessi o quando sono necessari tempi lunghi senza distrazioni.

I disturbi da deficit di attenzione spesso sono la conseguenza di altri fattori. Ricadono in questo caso motivi di tipo naturale:

la stanchezza, la sonnolenza, momenti di tensione, forti emozioni ecc.; o cause di tipo patologico: malattie organiche (certe forme di intossicazioni, sofferenze epatiche, ipertiroidismo ecc.), stati confusionali, molti tipi di nevrosi, isteria e così via.

Nel caso, invece, che non è un disturbo secondario ad altre patologie, l'incapacità di attenzione è dovuta all'acquisizione (quasi sempre involontaria) di una cattiva abitudine, quella di spostare in continuazione l'obiettivo dei pensieri. Questo tipo di disturbo è chiamato dispersione mentale e consiste nell'incapacità di tenere l'attenzione a lungo su un target. La persona che è affetta da dispersione mentale incomincia mille cose, ma non ne finisce nessuna; ad ogni stimolo segue un'azione che quasi mai completa.

Se un uomo affetto da patologia dell'attenzione, ad esempio, deve zappare un orto, non inizia in un punto e procede sistematicamente con ordine finché non ha finito (a meno che non abbia acquisito tale metodo per apprendimento), ma zappa un po' di qua, un po' di là. Se sta ascoltando un discorso, dopo un istante già pensa ad altro. Nella vita, in genere, è disordinato ed incostante, spesso si esaurisce senza aver concluso niente di buono.

È necessario, invece, procedere con ordine nella vita: sapere bene quali sono le cose più importanti (e che devono avere la precedenza sulle altre) e non interrompere mai un'azione prima di averla finita (a meno che non ci sia un buon motivo per farlo).

L'attenzione dà dei problemi anche nel caso di eccesso opposto. Se cerchiamo, ad esempio, di ricordare qualcosa che abbiamo sulla punta della lingua e nel farlo ci concentriamo troppo, difficilmente ci verrà in mente.

Se, invece, ci distraiamo per un attimo o allentiamo in qualche modo la nostra tensione, ecco che facilmente ci tornerà in mente. Questo perché, qualsiasi stato di eccitazione nervosa nuoce ai processi mnemonici. Ne sanno qualcosa quegli studenti che all'esame si emozionano e, sebbene abbiano studiato, non riescono a ricordare nulla.

Idem può succedere nella soluzione di un problema: finché si è lì concentrati a cercarla, è probabile che non ci venga niente in mente. Quando poi, non ci pensiamo più su, ecco spuntare l'idea giusta. È ciò che succede a volte ai ricercatori; spesso passano la mattinata a cercare la risposta di un quesito senza alcun risultato, ma quando all'ora di pranzo vanno al ristorante ecco che, alla prima forchettata, viene loro in mente la soluzione del problema. Tutto ciò perché, una volta che si è allentata la tensione, il cervello torna lucido e sereno.



Concludiamo con qualche consiglio pratico. Le capacità attentive, come tutte le capacità mentali, **si possono sviluppare con l'esercizio e con la volontà**. Perciò se siete sempre distratti o non riuscite a concentrarvi sulle cose, non disperate.

Con l'esercizio potete anche voi imparare a concentrarvi e a non farvi distrarre dagli stimoli ambientali che vi circondano. Gli esercizi che si possono fare sono tanti (uno semplicissimo è contare i chicchi di riso che ci sono in un piatto senza sbagliare), ma riportarli qui esulerebbe dalle finalità di questo libro. Per chi è interessato a conoscere tutti i modi per sviluppare questa meravigliosa capacità mentale lo rimandiamo alla lettura del nostro volume: "Come vincere lo stress".

LA VOLONTÀ



Se il dialogo interiore è la modalità pratica che la nostra mente utilizza per “ragionare”, la volontà è la sua “modalità esecutiva”; cioè quella che usa per mettere in pratica le decisioni prese (sul computer sarebbe il tasto ENTER).

Quali prove si possono portare a favore dell’esistenza di questa capacità mentale sconosciuta nella maggior parte dei testi di psicologia moderna?

Anche se non è dimostrabile con test di laboratorio che la volontà fa parte delle nostre capacità mentali, tuttavia è possibile dedurre la sua “presenza” da esperienze di vita quotidiana.

Che cosa induce certe donne, che hanno deciso di mettersi a dieta, a non toccare cibo resistendo ad ogni tentazione? Quale è la forza che sostiene molti studenti universitari a restare “inchiodati” sui libri ignorando gli allettanti inviti dei loro amici che li chiamano per una partita a pallone in una bella giornata di sole? Che cosa spinge un fumatore accanito, che vuole smettere di fumare, a star lontano dalle sigarette? Quante persone torturate crudelmente sono morte senza rivelare il nome dei propri compagni? Che cosa li ha spinti a sopportare dolori atroci, se non una grande forza di volontà?

Per volontà si intende “la capacità di perseguire gli scopi che la nostra intelligenza percepisce come un bene”. Essa, interviene due volte nei processi decisionali:

- 1) Al momento della decisione, facendoci optare per la soluzione migliore (o almeno quella ritenuta tale dalla nostra intelligenza).
- 2) Al momento dell’esecuzione, facendoci trasformare in atti pratici la decisione presa.

LE CONDIZIONI DELLA VERA VOLONTÀ

Che significa agire volontariamente? Come facciamo a distinguere se un atto è il frutto di istinti, di pulsioni inconse o di una libera scelta? I fattori da tenere presenti sono molteplici.

Innanzitutto agire volontariamente significa **agire per motivi di cui siamo pienamente coscienti**. Dire: “Voglio e basta”, non significa agire volontariamente, si agisce liberamente quando si è in grado di enumerare le ragioni che ci spingono a fare una certa azione. Chi agisce in base all’impulso, a motivi inconsci, non agisce volontariamente. Spesso le decisioni vengono prese ubbidendo a cristallizzazioni inconse, che non hanno niente a che fare con la ragione. Senza che ne siamo consapevoli qualcuno entra in casa nostra e fa da padrone.

Per secondo, agire in modo volontario vuol dire **vagliare bene tutte le possibilità**. Prendere una decisione volontaria significa, cioè, valutare bene la situazione e soppesare le

varie opzioni tutto il tempo che è necessario. Chi fa le cose di fretta, senza pensarci un attimo o senza un minimo di ragionamento, agisce in base all'impulso, non alla volontà.

Per terzo, **agire volontariamente, significa operare a fin di bene**. Lo psicologo belga Pierre Daco afferma che “la volontà è un appetito razionale che tende a conseguire ciò che l'intelletto percepisce come un bene”. La moderna psicologia tende a considerare come decisione volontaria solo quella che ricerca il bene e il meglio. La ricerca del piacere, della gioia non implica affatto la presenza di volontà. Scegliere la via più comoda, la più facile, quella che porta al piacere immediato significa subire i condizionamenti dell'inconscio. Il tossicodipendente non agisce volontariamente quando sceglie di drogarsi ancora, allo stesso modo l'alcolizzato, quando decide di bere un'altra bottiglia, non fa una libera scelta, ma è guidato da motivi inconsci. Una delle abilità mentali dell'uomo è quella di prevedere le conseguenze delle proprie azioni. Egli sa perfettamente che l'uso smoderato di alcool lo porterà ad uno stato di malattia e di sofferenza. Solo la volontà che guida al bene e al rispetto degli altri è vera volontà.

Per quarto, si agisce volontariamente quando il “**bene complessivo prevale su una parte**”. Se un braccio va in cancrena, va amputato; altrimenti farà morire tutto il corpo. Allo stesso modo nel campo psichico, se qualcosa disturba il nostro equilibrio interiore, va eliminata. Bisogna ricordare che il bene del nostro corpo e della nostra mente ha sempre la *precedenza* su tutto. Ogni scelta che porta all'autodistruzione del nostro corpo (mangiare smoderatamente, bere troppo, drogarsi, fumare due pacchetti di sigarette al giorno ecc.) o della nostra mente, è una scelta “non volontaria”.

Per quinto, agire volontariamente vuol dire **rispetto degli altri**. Tutto ciò che lede i diritti degli altri e la loro libertà è solo frutto di una volontà di dominio o di potenza, non della vera volontà. Spesso si fa confusione tra volontà e bisogno sfrenato di autoaffermazione o di potere. Quest'ultimo, di solito, è frutto del desiderio di compensazione di un complesso di inferiorità o dell'exasperazione dell'istinto di competizione. Adler ha descritto molto bene questi casi, anche se ha esagerato a farne un'applicazione così generale.

Per sesto, quando si prende una decisione non va considerato il *piacere immediato*, ma quello complessivo o finale. Non dobbiamo ragionare in termini di “breve periodo”, ma in quello di “**lungo periodo**”, mutuando i termini dall'economia. Se lasciamo i libri per andare a giocare a pallone, godremo di un'ora di svago, ma arriveremo impreparati all'esame e saremo bocciati, con tutta una serie di conseguenze spiacevoli.

Al momento della decisione, però, bisogna tenere conto della **realizzabilità dei nostri progetti**. Quando si valutano le scelte da fare bisogna tenere presente “il principio della realtà” e non mirare unicamente alle mete più alte concepibili. Decidere di prendere una laurea in medicina con poca voglia di studiare e scarse doti attitudinali, per citare un caso, è pura follia; come pure è irrazionale voler diventare un giocatore di basket professionista senza avere il fisico adatto.

Non riuscire a valutare le proprie potenzialità, può diventare un motivo di frustrazione e di insoddisfazione. Porsi nella vita degli obiettivi non realistici è stata riconosciuta come una delle cause più comuni di stress. I messaggi lanciati dalla televisione inducono molti giovani, che escono dalla scuola, ad aspettarsi grandi cose dal futuro. Spesso non è così, devono accontentarsi di mete molto inferiori alle loro aspettative.

Tutto ciò può provocare insoddisfazione che è responsabile del senso di frustrazione che affligge molte persone oggi. Decidere di tentare in un campo, ad es. diventare degli scrittori di successo, è senz'altro un'idea meritevole, ma farsi eccessive illusioni, potrebbe rivelarsi altamente deleterio per la nostra autostima; qualità molto importante nella vita per un sano equilibrio (come ci insegnano C. Rogers e gli altri psicologi umanisti).

FASI DEL PROCESSO VOLITIVO



Nel processo volitivo si possono distinguere varie fasi. Vediamole brevemente.

Il primo stadio è costituito dall'impulso, da un'idea o da un'esigenza che innesca il processo. Qualcosa, come uno stimolo sensoriale o una pulsione endogena, fa nascere in noi un pensiero, che viene subito introdotto nella *sala elaborazione dati*.

La seconda fase inizia con **la valutazione dell'idea**. Questo stadio implica non solo una scala di valori morali e una concezione del mondo, ma anche capacità di ragionamento. Una alla volta soppesiamo tutte le ragioni a favore di una decisione, considerandone anche eventuali conseguenze e svantaggi.

Alla valutazione segue poi **la deliberazione**, terza fase. Tenendo presenti tutte le ragioni possibili, prendiamo una decisione. L'atto di affermazione consiste in un comando o dichiarazione fatta a se stessi. È l'uso dell'imperativo con parole quali: "Ho deciso che farò così". Per darle più forza, è bene farlo per iscritto. Come pure è importante, al momento della decisione, essere concentrati sul problema, eliminando tutto ciò che può produrre dispersione di energia e distrazioni. Per Pierre Daco, uno psicanalista di fama mondiale, il vero atto di volontà è la decisione.

Una volta presa la decisione, a questo punto si pongono due alternative. Se si tratta di un'azione semplice che non richiede alcuna strategia, allora passiamo subito all'esecuzione pratica (quarta fase). Ad esempio, se decidiamo di fare una telefonata ad un amico, alziamo la cornetta e componiamo il numero.

Se, invece, si tratta di un obiettivo (target) non facile da raggiungere, allora **bisogna predisporre un percorso di realizzazione**, spesso con tappe intermedie. Se, ad esempio, ci si vuole far eleggere alle elezioni, bisogna preparare con cura la campagna elettorale, contattare

tutte le persone che potrebbero aiutarci, tenere delle conferenze stampa, far stampare del materiale propagandistico e così via.

Una volta predisposte le strategie di realizzazione si passa all'esecuzione vera e propria. L'atto volitivo, infatti, non termina con la terza fase, cioè con la decisione, ma solo quando si mette in pratica ciò che si è pianificato.

Spesso le persone prendono delle decisioni senza passare mai all'esecuzione. Molti, infatti, tra decisione ed esecuzione, hanno mille ripensamenti o cambiano opinione in continuazione. La persona con una forte personalità, invece, riflette bene su una decisione, ma una volta presa non la cambia più (a meno che non sopraggiungano fatti del tutto nuovi).

Nella fase dell'esecuzione sono importanti 4 fattori:

1) **Il tempo** che intercorre tra decisione ed esecuzione. Più è lungo, più è difficile mantenere i propri propositi. La condizione ideale è l'esecuzione immediata; se decidiamo di chiedere un aumento al nostro principale, facciamolo subito, in modo da non ripensarci su e rimandare sempre la cosa.

2) **L'impegno** che l'esecuzione della decisione richiede. Più è duro, più sarà difficile mantenerla: una cosa è decidere di prendere una laurea, che richiede anni e anni di studio, ed una cosa è decidere di alzarsi presto l'indomani per fare un'escursione in montagna.

3) **La motivazione**: più si è motivati, più ci si impegnerà a mantenere la decisione presa. Un trucco consiste nel tenere sempre davanti agli occhi, con un'immagine, la meta che ci siamo prefissati. Essa ci sosterrà nei momenti di scoramento e ci farà stringere i denti nelle difficoltà.

4) **La forza di volontà** che ognuno possiede. Ci sono individui, per la verità pochissimi, che hanno una grande forza di volontà, per loro decidere di smettere di fumare significa solo buttare la sigaretta e non prenderne mai più una in mano. Ci sono stati persino casi di persone che sono riuscite ad uscire dal tunnel della droga con la sola forza di volontà! Uomini che sono riusciti a vincere la loro timidezza basandosi unicamente su questa forza interiore.

All'estremo opposto ci sono gli apatici, individui incapaci di mantenere anche semplici propositi o di fare una qualsiasi azione che risulti loro faticosa o antipatica: scrivere una lettera ad un amico, fare una telefonata o chiedere un'informazione ad un vigile.

Per fortuna una volta scalzata una cattiva abitudine e sostituita con una buona, il compito diventa, poi, facile ed agevole. Ad esempio, quando avremo imparato a fare a meno delle sigarette, troveremo questa rinuncia poco faticosa.

Più **un'azione viene ripetuta**, infatti, più questa si imprime nella nostra mente e meno forza di volontà richiede per eseguirla. Anche le decisioni semplici o di nessuna importanza, non richiedono molta forza di volontà. Ad esempio, se dobbiamo decidere quale valigia

mettere per prima nel portabagagli dell'auto, senza pensarci su troppo, prendiamo quella più robusta e la sistemiamo sotto.

COME ALLENARE LA VOLONTÀ

La volontà, come tutte le capacità mentali, può essere allenata e sviluppata, non è una dote riservata ad una stretta cerchia di persone. La forza di volontà è una notevole risorsa dentro di noi, ma troppo spesso è sottovalutata o ignorata dagli psicologi moderni. Accrescere questa forza può essere molto utile nella vita.



Prendiamo il caso dei nostri sistemi scolastici, prevedono lo sviluppo di tutte le capacità mentali possibili ed immaginabili: intelligenza, memoria, creatività, capacità di socializzare ecc., ma di sviluppo della volontà non si parla in nessun programma educativo. Eppure, abituare le nuove generazioni ad avere una forte volontà li metterebbe in grado di difendersi da tutte le *cattive tentazioni* che ogni giorno si presentano loro, non escluse droga, cattive abitudini come il fumo e impulsi di violenza (o a raggiungere le mete che richiedono sacrifici e duro lavoro).

Eccovi qualche consiglio pratico adatto allo scopo, una trattazione più ampia esulerebbe dai fini di questo libro.

Il primo passo è **prendere coscienza di questa grande forza** potenziale che c'è dentro di noi. Se ignoriamo o neghiamo l'esistenza di una capacità mentale come la volontà, è chiaro che non potremo sfruttarne mai a fondo le sue possibilità. Oggigiorno, purtroppo, di volontà non si parla più in nessun testo di psicologia, in particolar modo in quelli americani. Se, invece, vi fermate a riflettere e a meditare sul fatto che noi tutti possediamo una forza di volontà, che può vincere e prevalere sulle pulsioni inconsce ed istintive, avremo fatto un notevole passo davanti. Dovete ripetere a voi stessi: "Ho volontà, ed ogni giorno questa forza cresce in me e diventa sempre più forte".

L'importante è **non partire già sconfitti** in partenza. Molte persone, in particolare modo coloro che soffrono di disturbi mentali come la depressione, affermano di non avere volontà. È falso, "Tutti hanno volontà, anche se in piccola misura, perché essa è inerente alla personalità dell'uomo. Si può dire che abbiamo poca volontà, ma non che non abbiamo affatto volontà" Roberto Assagioli, 1973. Quindi, mai dire non ho volontà, ma ho poca volontà.

Il secondo passo per sviluppare la volontà potrebbe essere quello di fare dell'esercizio fisico (sistema adatto soprattutto per chi ha una forza di volontà molto debole). **La ginnastica**

non temprano solo il fisico, ma è anche un'ottima palestra per la mente. Rimanere concentrati sui movimenti, che bisogna fare in modo corretto, è un ottimo training per la nostra volontà. “In realtà ogni movimento fisico è un atto di volontà, un comando dato al corpo e la deliberata ripetizione di tali atti, con attenzione e costanza, esercita e dà vigore alla volontà” Assagioli, 1965. Gli esercizi fisici devono essere eseguiti, però, con attenzione e precisione, non devono essere né violenti, né troppo faticosi.

Un terzo modo per allenare la volontà è quello di **esercitarsi a fare tutte quelle cose che riteniamo noiose o antipatiche** e che rimandiamo sempre, come scrivere una lettera ad uno zio petulante, fare una visita ad una persona antipatica ecc.. Successivamente, si può passare ad atti volontari più impegnativi, come ad esempio impegnarsi in un'attività che riteniamo noiosa (ma che va fatta), studiare molte ore al giorno per prepararci ad un esame e così via.

Per quarto è bene **prendere coscienza di quanto importante sia la volontà nella vita**. Mettetevi in una posizione comoda, con i muscoli rilassati, appena vi sentite calmi e la mente libera, evocate tutte le conseguenze negative di aver una forza di volontà debole. Successivamente soffermatevi a meditare sull'importanza di avere una forte volontà. Pensate a tutti i vantaggi di avere un carattere forte. In seguito fate una lista per iscritto sia dei primi, che dei secondi.

LE MALATTIE DELLA VOLONTÀ

Le più importanti patologie della volontà sono:

L'INDECISIONE. L'incapacità di arrivare ad una decisione può essere dovuta principalmente o all'incapacità di concentrazione o all'incapacità di operare una scelta.



Nel primo caso, è chiaro che bisogna potenziare prima **le capacità di concentrazione**, successivamente si passerà a quelle volitive. Esistono numerosi esercizi a tale scopo, sono citati su quasi tutti i manuali operativi. L'importante, in questi casi, è la gradualità; cioè iniziare con esercizi che richiedono solo qualche minuto di attenzione e, a mano a mano, passare a quelli più complessi.

Nel secondo caso, cioè nell'incapacità “materiale” di fare una scelta, **la volontà è come paralizzata da continui dubbi**. Il soggetto è in uno stato di indecisione e perplessità che non riesce a risolvere. Non è capace di decidersi per l'una o per l'altra soluzione e quando riesce a farlo, è assalito da dubbi atroci (questo perché si concentra sugli aspetti negativi della soluzione appena scelta).

Il migliore metodo per superare tale problema è quello di **pensare per iscritto**. Si prende un foglio, si divide a metà con una linea, a destra si scrivono tutte le ragioni a favore di una scelta, a sinistra tutte quelle contro. Quelle che hanno maggior importanza si sottolineano due o tre volte, a seconda dei casi. Alla fine, dopo aver soppesato le diverse ipotesi, ci si “costringe” a decidere o per l’una o per l’altra soluzione.

I vantaggi di prendere una decisione per iscritto sono vari:

ci si concentra meglio in quanto si è costretti a stare seduti vicino ad un tavolino; facendo un elenco su un foglio si terrà conto di tutti gli aspetti di un problema e non solo di quelli che ci vengono in mente in quel momento; la lista può essere compilata anche in più giorni, a mano a mano che le cose ci vengono in mente, quindi è più dettagliata e completa; con uno schema davanti si riesce ad avere una visione globale del problema e si riesce a ragionare in maniera più logica.



Quando si tratta, invece, di decisioni complesse, con più scelte possibili si può procedere in questo modo. Si prende un quadernone, sulla prima pagina si fa un elenco dettagliato di tutte le soluzioni al problema o di tutte le possibilità di scelta. Una volta esaurito questo punto, si riporta ognuna delle possibilità in testa ad un foglio, una per ogni foglio.

Poi, si passa ad esaminare le varie soluzioni ad una ad una, scrivendo sotto ognuno di esse vantaggi e svantaggi. A mano a mano, eliminare quelle assurde, sbagliate o che non sono percorribili. Alla fine fate lo sparggio tra le soluzioni rimaste, confrontandole con il metodo che abbiamo descritto prima.

Una variante di questa patologia è la **VOLUBILITÀ**. Al contrario degli indecisi, gli individui volubili arrivano sì ad una conclusione, ma per mutare opinione un minuto dopo. È chiaro che cambiano a seconda degli aspetti del problema che considerano.

Se si concentrano su quelli negativi, optano per non fare una certa azione; se, invece, si concentrano su quelli positivi, decidono di andare avanti. Sono come delle banderuole al vento, cambiano in continuazione direzione;

Le persone decise, invece, ci pensano bene su una cosa, ma una volta arrivata ad una conclusione, non cambiano più parere.

L'IMPULSIVITÀ

La persona impulsiva è quella che ad uno stimolo fa seguire subito l'azione, in questo modo viene a mancare il momento di valutazione. L'impulsivo non pensa, agisce. Fa precedere l'azione al pensiero o riduce quest'ultimo a tempi così ridotti che diventa quasi inutile. È un avventuroso, si lancia in imprese senza valutare bene i pro ed i contro. Spesso finisce per cacciarsi nei guai. Basta che un'idea gli sembri buona ed ecco che si lancia “alla

carica”. Se sta in commercio spesso finisce sul lastrico, ma a volte con un imprevedibile successo. La prudenza, infatti, non sempre è un’ottima tattica. A volte osando, si riescono anche a fare colpi insperati.

L’impulsivo è spinto da una forza interiore a compiere un atto senza ragionarci sopra. “È guidato dai suoi desideri elementari - scrive P. Daco - dai suoi automatismi inconsci e dalla sua emotività malata. L’impulsivo, stando alle apparenze, *vuole veramente*. In realtà è incapace di controllare le sue azioni e la sua volontà è uguale a quella di un debole. L’impulsivo si getta in modo esagerato nell’azione; corre continuamente, spesso è un agitato; anche se può dare l’impressione di un uomo deciso, in realtà è debole ed insicuro”.

Esistono vari modi per combattere l’impulsività, il più semplice è quello di contare lentamente fino a 30, prima di eseguire un’azione. Sembra una cosa stupida, ma una volta arrivato a 30, spesso l’impulsivo ha cambiato idea.

L’APATIA



È una totale o parziale mancanza di interessi e di impulsi. Tutto diventa indifferente, tutto scivola nell’indolenza, nella pigrizia, nella lentezza e nell’incapacità ad agire. Viene a mancare qualsiasi reazione affettiva alle circostanze esterne e per lo più subentra una grande inerzia fisica. L’ozio uccide la volontà, spesso anche il desiderio.

L’apatia può essere temporanea e causata da un grave trauma: la morte di una persona a cui eravamo molto legati, un divorzio, una pesante delusione ecc..

Ma per essere nella normalità non deve andare mai oltre 4-5 mesi, dopo deve essere interpretata come un sintomo di disturbo della personalità, in particolare della depressione. Più raramente ha cause organiche (ad esempio ipotiroidismo).

L’importante è non sottovalutarla mai, perché è un campanello che ci avverte che qualcosa non va in noi stessi.

LA CAPARBIETÀ

Una delle doti della volontà, come abbiamo visto, è la tenacia, cioè la capacità di tenere fede ad una decisione presa. A volte, però, questa capacità, altamente positiva, sfocia in un eccesso: la caparbietà.

Che cosa distingue il volenteroso dal caparbio?

Il caparbio è **prigioniero di una decisione presa** ed è letteralmente incapace di tornare su i suoi passi. È come un treno lanciato a 300 Km orari, nessuno può più fermarlo. Se il caparbio

durante il percorso si rende conto di aver sbagliato strada, continua lo stesso la sua corsa. L'uomo di volontà, invece, è aperto di spirito e di ampie vedute, se capisce che la sua decisione è errata, è capace di “raddrizzare il tiro”.

Inoltre, se la situazione cambia, è in grado di adattarsi ad essa. Il caparbio, invece, è come quei professori che vanno avanti con il programma anche se si rendono perfettamente conto che i loro alunni non hanno capito niente. Se si getta in un'impresa sbagliata, continua imperterrito fino alla sconfitta totale. Hitler, ad un certo punto comprese che la guerra era perduta, ma si rifiutò di aprire gli occhi e si arrese (suicidandosi) solo quando le cannonate sovietiche ormai piovevano sul suo bunker.

L'ostinazione è un eccesso di caparbità. Mentre le persone caparbie, nonostante tutto, sono ancora capaci di ragionare e giustificano in qualche maniera il loro modo di comportarsi, l'ostinato, invece, si rifiuta anche solo di parlarne.

Se si chiede loro una giustificazione rispondono quasi sempre con frasi del tipo: “Perché voglio così, ed è inutile a star qui a discutere più a lungo”. È come trovarsi davanti ad un muro di cemento armato. Non danno alcuna spiegazione, perché in realtà non ne hanno. Si trincerano, in genere, dietro la loro posizione di autorità.

Fine