



Università  
Ca' Foscari  
Venezia

Corso di Laurea magistrale (*ordinamento  
ex D.M. 270/2004*)  
in Antropologia culturale, etnologia,  
etnolinguistica.

Tesi di Laurea

—  
Ca' Foscari  
Dorsoduro 3246  
30123 Venezia

**Ex Memoria**  
Ricordare Oggi nella Senilità

**Relatore**

Ch.ma Prof.ssa Maria Turchetto

**Laureando**

Paolo Frigo

Matricola 831485

**Anno Accademico**

**2013 / 2014**

*A te Furio Aurelio, giovane luminosa idea,  
futura memoria del mio vivere ed invecchiare*

## INDICE

Introduzione	4
Capitolo 1 A proposito di memoria	6
Capitolo 2 Memoria e cervello	17
Capitolo 3 Cervello e memoria tra vecchiaia ed identità	30
Capitolo 4 Esperienze, possibilità e conclusioni	47
Bibliografia	71
Sitografia	78

## INTRODUZIONE

*“Noi percepiamo, praticamente, soltanto il passato,  
essendo il puro presente l'inafferrabile progresso  
del passato che rode il futuro”  
(H. Bergson, 1996).*

Il titolo di questa tesi, “Ex Memoria”, gioca su un doppio significato in latino ed in italiano. Volevo infatti, già dall'intitolazione, dare l'impressione di trattare la memoria uscendo da lei stessa, *fuori-da* (*ex* con ablativo), per osservarla e cercare di descriverla con un taglio psicologico, filosofico, antropologico, sociale, storico, biologico e neuroscientifico in modo da osservare questo complesso prisma, per quanto ne fossi stato capace, da varie angolature.

Volevo inoltre parlare della memoria come fosse un qualcosa che potesse sfumare assumendo i connotati di *ex*, ovvero di ciò che può essere superato per divenire ricordo di quella che ad un tratto si scopre essere non-memoria, spazio vuoto, ma aperto e libero, in cui mi son voluto soffermare per riflettere su qualche cosa che d'improvviso, o un po' per volta, ho scoperto che possa svanire lasciando un vuoto per qualcos'altro: il non ricordo nell'io svuotato del suo bagaglio, della sua identità.

In particolare, a partire dalla mia esperienza di tirocinio presso la Pro Senectute Vicenza, ho organizzato e partecipato attivamente a giornate nelle quali la popolazione adulta ed anziana della provincia vicentina, grazie al lavoro di psicologhe, un geriatra e di un neurologo, aveva la possibilità di misurare le proprie capacità mentali e mnesiche per far fronte ai decadimenti ravvisati dagli individui stessi o dai loro relativi, con test e confronti con specialisti.

A partire da questa mia collaborazione, che prosegue anche oggi dopo l'esperienza di *stage* universitario, ho voluto indagare il mondo della mente con particolare riferimento alla memoria nella sua accezione più ampia e, per quanto le mie conoscenze me lo consentissero, nel suo essere studiata e de-

scritta da un punto di vista scientifico per potermi calare al meglio nelle dinamiche che organizzavo e vivevo quando davo vita a queste attività e riuscire a crearmi uno sguardo attento, piuttosto che curioso, nei confronti delle persone anziane che incontravo, del loro vivere l'anzianità in senso lato, mantenendo un *focus* su quello che era il tema delle nostre giornate, cioè la memoria in questa eterogenea e delicata fase di vita.

Nel redigere questa tesi ho voluto seguire proprio le tappe del mio personalizzare l'impiego che svolgo di mattina in Associazione e che ho brevemente descritto. Ho cercato quindi di raccontare, tramite il lavoro di illustri studiosi ed i riferimenti che ho incontrato sui loro scritti, cosa si intenda e cosa sia la memoria, per stringere poi l'attenzione sull'età senile e riportare qualcosa della mia esperienza lavorativa nel tentativo di rispondere dunque all'interrogativo seguente:

cosa comporta, oggi, da un punto di vista identitario, nell'anziano, la perdita di memoria e, in particolare, della memoria lavoro?

# CAPITOLO 1

## A PROPOSITO DI MEMORIA

*“La memoria è tesoro e custode di tutte le cose”*  
(M. T. Cicerone, 1994).

Trattando di memoria non potevo sottovalutare le accezioni che questo termine comprende nelle sue molteplici sfumature e nei suoi accostamenti semantici.

La prima definizione di memoria che ritengo sia importante riportare, riprende ciò che nel linguaggio, di primo acchito, associamo a tale termine, ovvero la capacità di conservare un'informazione e, una volta che questa sia stata catturata e recepita, l'abilità di elaborarla, mantenerla e poi, in un secondo momento, di recuperarla.

Lo stesso percepire attraverso i sensi, che comunemente consideriamo come la prima e più immediata frontiera (aperta) verso il conoscere e come il nostro *“registro sensoriale”*<sup>1</sup> (Sperling, 1960), è inestricabilmente legato al ricordo. Questo, lo possiamo immaginare come un profondo bacino da cui attingere per conoscere e apprendere ed è perciò che, sin dall'antichità, ne troviamo menzione ad esempio con Cicerone nel primo libro delle Tuscolane. In questo testo, lo scrittore ed oratore latino riporta alcuni principi dell'anamnesi platoniana<sup>2</sup> che, a sua volta, viene partorita a partire dalla memoria orale del maestro Socrate il quale, al termine del suo dialogo maieutico riguardo i principi geometrici del quadrato con lo schiavo del suo alunno Menone, spiega al discepolo che *“il sapere è ricordare [...] lui<sup>3</sup> non impara in quel momento quelle cose, ma le richiama alla memoria ricordando”* (M.T. Cicerone, 2004).

- 1 Dagli esperimenti di Sperling sulla capacità mnemonica sensoriale visiva, emerge che sottoponendo ad un soggetto 12 lettere in 5 file per 50mnsec., ne vengono ricordate in media 5 e, domandando senza preavviso di ricordare le 4 lettere comprese in una delle 5 file, ne rimangono impresse nella memoria in media 3. Da ciò Sperling evinse che l'attenzione si rivolgeva a tutte e 12 le lettere e che l'informazione permane nel registro sensoriale per non più di mezzo secondo.
- 2 Questa sua teoria la si può ritrovare sia nel Menone che nel Fedone platonico.
- 3 Lo schiavo di Menone incalzato da Socrate nel dialogo.

Verrebbe quasi da dire che si ragiona sulla memoria da tempo immemore e, a parte il gioco di parole, è proprio così: i filosofi hanno scritto a proposito della memoria per 2500 anni e gli psicologi hanno avvalorato le loro tesi sull'argomento con studi empirici per 125 anni. Con questo termine ci riferiamo dunque, comunemente, a tutti quegli stimoli che una volta tradotti, conserviamo per un periodo di tempo che può variare dalla frazione di secondo al durare di una vita. Le memorie personali come le esperienze, le emotività, il serbatoio delle percezioni sensoriali, la più o meno ricca semantica del linguaggio, le conoscenze apprese negli anni e anche il nostro proiettarci verso il futuro progettando le azioni che svolgiamo nel breve e nel lungo termine, sono quelle informazioni che costituiscono il patrimonio mnesico di ognuno e ci caratterizzano come identità passata, calata nel presente, proiettata nel futuro e nei confronti dell'Altro da noi al quale ci relazioniamo tramite le parole del nostro narrarci che ci consentono al contempo di rispondere, sia a noi stessi che al mondo, riguardo l'interrogativo esistenziale su chi siamo.

*“Possiamo sapere chi qualcuno è o fu solo conoscendo la storia di cui egli stesso è l'eroe – la sua biografia in altre parole; qualsiasi altra cosa sappiamo di lui, compresa l'opera che può aver prodotto o lasciato, ci dice solo che cosa'egli è o fu” (H. Arendt, 2008).*

Memoria può avere un significato diverso a seconda di chi lo utilizza, del contesto in cui viene usato e della disciplina che investiga il termine stesso. La si può definire in diverse maniere: a breve o a lungo termine, di lavoro, episodica, semantica o procedurale, ecc. Endel Tulving, psicologo cognitivista di fama mondiale, teorizzò ne esistessero 256 tipi nel suo saggio “Are There 256 Different Kinds of Memory?”<sup>4</sup> anche se ad oggi sicuramente se ne conteranno di più dal momento che il vocabolo può venir letto e acquisito in molti ambiti accademici.

Per studiare la memoria è di conseguenza essenziale rendersi conto della multidisciplinarietà racchiusa nel termine stesso e dell'importanza che può assumere concettualizzarlo in maniera interdisciplinare, ossia da un punto di

---

4 Libro citato in H. L. Roediger e J. V. Wertsch, 2008.

vista che comprenda biologia, antropologia, filosofia, psicologia, politica, sociologia, storia, informatica e studi sulle tecnologie in generale.

*“ [...] bringing together a diverse range of academics in a bid to understand how memory works and to develop the technologies to enhance it [...] We believe bringing together psychologist, neuroscientists, sociologists and computer scientists will lead to a more effective use and management of both the human and computerised memory<sup>5</sup>” (O' Hara et al. 2006).*

La memoria storica, ad esempio, è una fondamentale chiave sull'oggi ed è imprescindibile per dare testimonianza del passato nonostante l'annoso problema delle fonti che fa sì che, per assurdo, due storici che analizzano gli stessi dati d'archivio giungano a due diverse analisi di uno stesso evento. In filosofia si è trattato di memoria sin dall'antichità, poi con l'empirismo inglese si tentò di comprendere come gli eventi esterni potessero essere rappresentati nella mente e ai giorni nostri alcuni filosofi approfondiscono la memoria studiando i processi cognitivi e intrecciano i loro studi a saperi neuroscientifici e psicologici. La psicologia considera la memoria un argomento primario sia a livello teorico che pratico e in questa materia sono stati realizzati negli ultimi anni molti studi sul singolo, sui gruppi ed esperimenti di laboratorio tesi ad approfondire il tema dei processi mnestici.

Da questo sintetico elenco, che ha solo la funzione di dare una vaga impressione sull'ampiezza d'utilizzo del concetto di memoria, non posso tralasciare alcuni *target* gnoseologici della sociologia, della comunicazione e dello studio dei media che studiano come le diverse realtà sociali ed il potere politico riescano a reinterpretare fatti del passato o a plasmare i modi di vivere sociali e psicologici di una generazione. Seguendo questo *fil rouge* quindi, la politica è anch'essa una memoria inscindibile dal mondo di oggi che però si presenta spesso ambigua, fonte di crisi e giustificazioni di eventi del passato, riportando verosimilmente situazioni reali e modificando a suo piacimento fatti. Al-

---

5 *“[...] riunire una vasta gamma di accademici nel tentativo di comprendere come la memoria funzioni e sviluppare le tecnologie per migliorarla [...] Crediamo che riunire psicologi, neuroscienziati, sociologi e scienziati informatici, porterà a migliorare l'uso e la gestione della memoria umana e computerizzata” (trad. mia).*



trettanta rilevanza per le sfumature della parola memoria assume l'architettura che, con stili, forme, edifici e monumenti, capita che sopravviva al passato o che riprenda strutture ed ornamenti di un tempo per ripresentarsi nel presente tramandando dunque, come l'arte, le memorie di personaggi storici o particolari accadimenti che han segnato le memorie comuni di popoli, tradizioni e culture. Agganciandomi alle memorie comuni, in antropologia ci sono correnti che studiano la trasmissione culturale da una generazione ad un'altra: rituali, religioni, miti e tradizioni spesso si condividono e perpetuano non solo da persona a persona, ma da gruppo a gruppo o tra persone di gruppi diversi. Anche in giurisprudenza, prendendo come esempio i tribunali civili, ognuno riporta la propria memoria: le parti e i testimoni riportano la loro versione dei fatti, il giudice e gli avvocati invece, per fare il loro compito, si rifanno a leggi che si aggiornano di continuo e che si basano sulle storie di diversi casi emersi, interpretati e catalogati nel tempo. Persino la tradizione economica poggia e si struttura sulle basi di un'eredità umana e valoriale da provare a portare avanti inserendola in nuovi contesti di mercato, come il *business* segue una traccia che si traduce nel tempo e nella memoria poiché la borsa, il fare marketing, i rapporti tra chi vende e chi acquista si giocano sulla cresta del presente basandosi su una memoria più o meno recente fatta di *indici* e *trends* da seguire ed interpretare.

In questo lungo e sommario elenco abbiamo però dimenticato le memorie che stanno diventando sempre più irrinunciabili e vincolanti nella nostra società e che comprendono e necessitano di essere affrontate come tema di studio in un'analisi che assuma un punto di vista informatico, sociale, economico, politico, filosofico ed antropologico nel tentativo di offrire, con multidisciplinarietà appunto, un panorama su un caso concreto di memoria: gli *hardware*, le memorie elettroniche e gli archivi in senso lato. Oggi infatti, ciò che è ricordato individualmente e collettivamente, come individui e come cultura, è profondamente influenzato dalle tecnologie della memoria e dalle pratiche socio-tecniche che sono in continua evoluzione. In molti casi si può addirittura parlare di una sorta di dipendenza da tali strumenti!

La comodità con la quale materiali di contenuto vario possono essere digitalizzati, replicati e distribuiti attraverso i *network*, ha infatti rivoluzionato l'usuale modo di concettualizzare la memoria e di concepire ciò che debba permanere o meno, oltre che le pratiche personali e collettive di archiviazione. Internet, cellulari, televisioni, *database*, satelliti e sensori, generano ogni giorno più dati di quanti se ne possano immagazzinare e consultare, nonostante gli enormi progressi nel sistema di stoccaggio. Le tecnologie sono state sviluppate per venire incontro alle esigenze quotidiane della memoria umana, ma all'interno di questo miglioramento frutto del progresso tecnologico si cela una convinzione utopica e tecno-centrica che associa alla memoria computerizzata una infallibilità e convenienza che automaticamente si mette in contrapposizione con quella nostra memoria che viene invece conseguentemente vista come capricciosa, dipendente dal contesto, dalle esperienze personali, dalla salute e, come vedremo, anche dall'età. La nostra memoria viene quindi messa da parte e tendiamo a trascurarla dal momento che la riconosciamo come non completamente affidabile preferendo dare fede ad altri archivi.

Noi, cittadini del terzo millennio, beneficiari e consumatori di enormi moli di informazioni, non abbiamo più voglia di impiegare tempo e spazio cognitivo, né di allenarlo e ci lasciamo facilmente sedurre da questi strumenti che ne fanno le veci comportando, da parte nostra, un riconosciuto vantaggio in termini di tempo, sforzo mnemonico, fardelli e anche responsabilità. Date tali circostanze, trascuriamo forse che la risorsa digitale sia però ben più fragile e rischiosa di quel che crediamo e che in molti tendiamo a sottovalutare non considerando la complessità delle decisioni tecniche, istituzionali e politiche che determinano a monte la natura dei nostri archivi e decidono come, per quanto tempo e a scapito di cosa vada ricordata un'informazione piuttosto che un'altra. Paradossalmente, da una parte rischiamo di finire vittime di un ragionato monitoraggio attraverso pedaggi, passaporti, telecamere, RFID, carte di credito e cellulari che mappano e registrano il nostro vivere ed il nostro muoverci tracciando una memoria delle attitudini umane utilizzabile a fini commerciali o di "sicurezza", mentre dall'altra parte rischiamo una paradoss-

sale perdita di memoria storica collettiva che, in assenza di innovativi sistemi di archiviazione, si presenta al pubblico con delle gravi lacune.

Di recente ho scoperto infatti, leggendo un'inchiesta *online* di "Repubblica" dal titolo "L'Italia senza più memoria" del 20 Agosto 2014<sup>6</sup>, che l'Archivio Centrale dello Stato fondato nel 1953, con i suoi 120 chilometri di scaffali e una media di 36 mila pezzi movimentati all'anno per ogni tipo di ricerca sull'Italia unitaria da Crispi a Moro, potrebbe chiudere o essere trasferito a Pomezia per via dei tagli fatti di anno in anno sui finanziamenti statali ad una struttura che già scricchiolava dalla nascita per l'inadeguatezza delle condizioni ambientali dei depositi e che negli ultimi anni si è contraddistinta per gravi carenze di personale. La mancanza di un ricambio generazionale dei lavoratori, con dei nuovi innesti che possedessero anche maggiore dimestichezza con le nuove tecnologie, sembra aver comportato una perdita di contatto con un'utenza esterna composta di studiosi, storici, giornalisti e semplici cittadini i quali, animati dal desiderio di consultare la documentazione raccolta o di beneficiarne per arricchimento personale, per costruirsi un proprio giudizio ed una coscienza sul corso degli eventi, si son trovati una porta chiusa di fronte ai fatti nazionali che, visti in modo unitario e consequenziale, definiamo storia d'Italia. Per assurdo dunque, nel nostro presente italiano, col pur sempre valido problema della crisi economica, stessa sorte potrebbe toccare anche alla Biblioteca Nazionale. Anche qui invero, ai tagli al *budget* si sono accompagnate decurtazioni dei servizi, degli orari e del numero del personale, come a dire che non solo la memoria della nostra mente e dei nostri *hard disk* può vacillare e subire *handicap* di vario genere, bensì anche la memoria di uno Stato, di un paese, di un popolo, conservato nelle sue strutture istituzionali, potrebbe da un giorno all'altro venir meno o ridursi. Ciò che desta sospetto, seguendo le logiche dell'inchiesta in questione, è che ciò accada proprio a cavallo del palesamento di documenti che risalgono ad episodi di cronaca che caricano diffidenza su una nazione che sino ad oggi non ha certo brillato per trasparenza: Piazza della Loggia, Piazza Fontana, Stazione di Bologna e Ustica, solo

---

6 Inchiesta al sito: [http://inchieste.repubblica.it/it/repubblica/rep-it/2014/08/20/news/archivio\\_di\\_stato-90863417/](http://inchieste.repubblica.it/it/repubblica/rep-it/2014/08/20/news/archivio_di_stato-90863417/)

per fare alcuni celebri esempi, rimangono infatti ombre pesanti.

Qui sorge dunque una questione abbastanza rilevante che è già stata accennata: chi e in che modo decide cosa, da che punto di vista e come vada conservato il capitale mnemonico di un paese, di una tradizione e di una cultura?

Vengono in mente le parole di Bowker che, riprendendo il pensiero di Foucault e Derrida, considera l'archivio iussivo, autorevole e regolatore: *“By remembering all and only certain facts/discoveries/observation, it consistently and actively engages in the forgetting of other sets. This exclusionary principle is, I argue, the source of the archive's iussive power”*<sup>7</sup> (Bowker, 2005).

In questa citazione si condensa un possibile dato di fatto: la memoria comune è frutto di una selezione, di decisioni prese da un punto di vista culturale e storico ed è un insieme di contenuti scelti e rappresentati che influenzano ciò che dobbiamo ricordare e come dobbiamo ricordarlo ed interpretarlo. Anche le notizie che ci vengono filtrate da media, libri o internet sono, dopotutto, frutto di un arbitrio che si lascia congegnare e influenzare in maniera più o meno volontaria da *“dispositivi”* (M. Foucault, 2006) di potere.

Seppur mediato dunque, è fondamentale che ciò che è archiviato sia reperibile, anche se non è detto che sempre lo sia o che sia possibile renderlo tale. In luoghi come gli archivi, le biblioteche e similari, creare un indice o altre forme di rappresentazione richiede lo sviluppo di codici attraverso i quali attingere alle fonti richieste. Data l'enorme mole di dati, si sono studiati diversi sistemi come ad esempio l'indicizzazione mediata da un'elaborazione del linguaggio naturale, o un sistema che lavorando attraverso algoritmi ritrova stringhe di testo e ti rimanda all'archivio, o i *social tags* nei quali un indice che è stato aggiunto ad una foto o ad un video, ti permette di recuperare ciò che si stava ricercando. Proprio l'avvento di internet, con i motori di ricerca algoritmica, ha reso alla portata di *mouse* le informazioni senza che si debba più compiere alcuno sforzo. Possiamo ritrovare sui motori di ricerca il vecchio compagno di scuola, articoli su un dato argomento, scoprire il titolo di un film o di una canzone che sentivamo di avere sulla punta della lingua, ma di cui non ricordava-

---

7 *“Ricordando solo alcuni fatti/scoperte/osservazioni, ci si impegna attivamente e coerentemente nella dimenticanza di altro. Questo principio d'esclusione sostengo sia la fonte del potere iussivo dell'archivio”* (trad. mia).

mo il titolo e quant'altro si desideri ricercare. I risultati di quattro studi fatti da Betsy Sparrow, Jenny Liu e Daniel M. Wegner che ho trovato in un loro interessante articolo del 2011 dal titolo "Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips"<sup>8</sup>, indicano che di fronte ad alcune domande difficili, le persone per prima cosa pensino al computer e che aspettandosi di avere accesso a tali informazioni tramite questi strumenti, si concentrino meno sui dati stessi e diano maggiore importanza al modo più rapido per accedere a tale informazione. Internet è ormai diventato una forma primaria di memoria esterna in cui i dati vengono archiviati in maniera collettiva fuori da noi stessi.

Come avevamo preventivamente assunto, pur sembrando la migliore strategia, il pericolo di perdere la memoria salvata in archivi tecnologici esiste ed è reale. Affidando la memoria storica al digitale, diversamente da un passato in cui i manoscritti venivano redatti e lasciati in un posto per secoli per poi essere riscoperti in altre epoche e tradotti, pensiamo di poter salvare i dati per mezzo di uno strumento e poterli poi recuperare successivamente senza però considerare la possibilità che essi possano non essere lì, vengano manomessi, cancellati o diventino indecifrabili dal momento che la tecnologia avanza, i sistemi cambiano, diventano obsoleti in tempi brevi e in tal modo cambiano anche i modi di preservare e leggere quanto viene archiviato. Pensandoci, oggi, con la tecnologia *blue ray*, un VHS senza possedere un videoregistratore, come un DVD senza lettore DVD, è inguardabile, un *floppy disk* che non trova più spazio in un portatile è inutile, lo smarrimento di uno *smartphone* senza aver salvato memorie digitali sul computer o i numeri di telefono su un'agenda crea talvolta panico e senso di smarrimento! Le tecnologie avanzano seguendo l'indice puntato del progresso e del consumo, in nome della qualità, lasciandosi alle spalle vecchi modi di archiviare informazioni di varia natura. I computer quindi hanno memoria, ma non hanno memorie, sono capaci di conservarla fin quando non diventano obsoleti o fin quando non si rompono, ma dal momento che non hanno una ragione d'essere non sono capaci di di-

---

8 "Gli effetti di Google sulla memoria: conseguenze cognitive dell'avere le informazioni a portata di polpastrello" (trad. mia).

menticare. La loro è una memoria perfetta che però può essere distrutta e che loro stessi non possono modificare o decidere di cancellare. Potrà essere parzialmente o interamente rimpiazzata, cancellato e dimenticato solo da un agente esterno. Nulla potrà, una volta eliminato, ritornare nel sistema computerizzato, come nessuna memoria trasversale potrà disturbarne l'ordine.

*“Gli uomini che non chiedessero alla memoria che di illuminare le loro azioni immediate e per i quali il piacere puro e semplice di rievocare il passato non esistesse [...] non avrebbero alcun senso nella continuità sociale. Ed è per questo che la società ogni tanto obbliga gli uomini, non solo a riprodurre nel pensiero gli eventi passati nella loro vita, ma anche a ritoccarli, a toglierne qualcosa, a completarli in modo che, convinti che i nostri ricordi siano esatti, gli attribuiamo un prestigio che la realtà non possedeva” (M. Halbwachs, 2001).*

La memoria sociale dunque non lavora come un computer dal momento che, costruendosi nell'intersoggettività, quindi nella relazionalità, non immagazzina solo informazioni, ma anche sensazioni, suoni, immagini e significati. Nella singolarità e nella molteplicità umana dunque, come il vivere in società, la memoria non si trova mai perfetta come in un computer perché rimane aperta ad una continua reinterpretazione dei fatti.

*“Da ciò risulta che il pensiero sociale è essenzialmente una memoria, e che ogni suo contenuto è composto da ricordi collettivi che sussistono in ogni epoca e che la società, lavorando sulle sue strutture attuali, è in grado di ricostruire” (M. Halbwachs, 2001).*

*“Sicuramente le società, hanno una memoria, ma questa risulta essere insignificante senza il suo stesso complemento e conferma: la dimenticanza” (F. Delich, 2008).*

A questo punto viene da domandarsi come le società possano dimenticare quel che dimenticano e ricordare quel che ricordano.

*“Il passato non è tutto, ma non è neanche ciò che abbiamo lasciato di esso” (M. Halbwachs, 1987).*

La dialettica tra memoria e dimenticanza sembrerebbe dunque essere una

perenne tensione tra Stato e società, tra ragione e passione: lo Stato può decretare quel che dobbiamo dimenticare, la società invece può decidere di non dimenticare nonostante sia nella posizione di dover accettare la decisione dello Stato.

È forse questo il motivo per il quale la società resiste nel voler custodire la sua memoria nel perpetuare delle generazioni nonostante lo Stato, seguendo le logiche del diritto, della necessità e la ragione stessa che lo definisce in quanto tale, possa dare vita al rovescio della medaglia, ovvero all'oblio, considerabile come una sorta di esclusione ed esilio della memoria sociale che viene quindi privata di significato e spesso reificata, disprezzata e oscurata nella dimenticanza.

Paul Ricoeur in *La memoria, la storia, l'oblio*<sup>9</sup> ravvisa tre distinte tipologie di abuso della memoria. La prima di esse è la “*memoria manipolata*” che si verifica quando i nostri ricordi e le nostre credenze che compongono il nostro io sociale e politico vengono costruiti ad arte, in maniera programmatica, quasi compilativa, dallo Stato. La seconda è la “*memoria impedita*” che è decretata da un “dispositivo”, e l'ultima è la “*memoria obbligata*” che ritroviamo nel termine *amnesty*, simile ad amnistia, ovvero una decisione decretata da dinamiche *top-down* che sancisce improvvisamente l'estinzione e la risoluzione di un evento. Ricoeur dice inoltre che “*abbiamo un diritto per ricordare e una necessità per dimenticare*” (F. Delich, 2008, trad. mia). Anche prima del pensiero hegeliano, il diritto era una prerogativa dello Stato e proprio la necessità ha sempre definito le società civili. Questa memoria è quindi una memoria che coltiva segretezza e protegge la sua ragione d'essere Stato proprio nel dimenticare o, contrariamente, nel dare pregio.

*“Memoria e dimenticanza cambiano la loro forma e contenuto ma non necessariamente la loro funzione. Una società divenuta esausta da oltre mezzo secolo di violenza, senza alcuna memoria di pace, come la Colombia, trasforma la patologia in prassi. Come può una società lasciarsi alle spalle un'esperienza di violenza? [...] L'Argentina ha all'incirca diecimila desaparecidos. La memoria del terrorismo di quello Stato è stato individualmente preservato da madri,*

---

9 P. Ricoeur, 2003

*bambini, nipoti. Ma l'intera società è rimasta di fronte ad una ferita aperta arrivando a risposte ambigue. Se da un lato rifiutare la repressione porta a vigore democratico, dall'altro, lo stesso fatto porta a discreditarne l'istituzione democratica che non è stata in grado di lenire la ferita e fornire una risposta valida. Le odierne società di Argentina, Cile, Uruguay, si riconoscono come vittime ma non riescono a riconoscersi né con loro stesse, né con lo Stato che le invita a dimenticare. Queste società non sanno come dimenticare e forse neanche lo desiderano” (F. Delich, 2004, trad. mia).*

Si può paragonare tale necessità di censura e controllo dello Stato nei confronti della società al sistema inibitorio che il nostro cervello applica a livello biologico e neuronale per consentirci di compensare le sfide e i compiti che ci sottopone il vivere sin dai tempi in cui ci siamo sviluppati come specie adattiva ed exattiva trovando il nostro modo peculiare, rispetto alle altre specie, di vivere interattivamente il mondo? Effettuiamo anche noi, a livello cerebrale, una selezione più o meno conscia di ciò che vogliamo e riusciamo a ricordare? Questa selezione è indotta o è volontaria? È anche a partire da questi meccanismi che formiamo la nostra identità? Come ci comportiamo, di riflesso a questi interrogativi, nella vecchiaia e cosa si può fare per continuare a vivere la senilità in una sfera di valore e significatività?

Proverò nel corso della tesi a rispondere a questi ed altri interrogativi che emergeranno un po' alla volta. Se in questo capitolo intanto ho provato a dare un'idea di quanto il termine memoria possa assumere connotati, sfumature, un peso ed un significato diverso a seconda del contesto in cui si cala e della materia che lo indaga e alla quale lo associamo nella sua costitutiva multidisciplinarietà, ora prenderemo in esame il cervello e la memoria partendo dal concetto di ominazione, ovvero dall'insieme dei processi evolutivi che, a partire dal terziario hanno portato alla formazione dell'*homo sapiens*<sup>10</sup>, per poi procedere descrivendo il percorso e i progressi che la scienza ha fatto nell'indagare il cervello e il funzionamento della memoria consegnandocene oggi una visione più chiara.

---

10 Dizionario *on-line* del “corriere della sera”:  
[http://dizionari.corriere.it/dizionario\\_italiano/O/ominazione.shtml](http://dizionari.corriere.it/dizionario_italiano/O/ominazione.shtml)



## CAPITOLO 2

### MEMORIA E CERVELLO

*“Noi siamo quelli che siamo in virtù  
di ciò che abbiamo imparato  
e che ricordiamo”*  
(E. Kandel, premio Nobel 2000).

Gli esseri viventi mostrano numerosi adattamenti ed exattamenti<sup>11</sup> che si sono sviluppati in milioni di anni di evoluzione e che riflettono l'eredità dell'architettura e dell'organizzazione biochimica del sistema nervoso. Molti di questi adattamenti, come il ritmo sonno-veglia, l'assunzione del cibo e la capacità di elaborare l'informazione sensoriale, sono funzioni già presenti e non richiedono nessuna particolare istruzione da parte dell'ambiente essendo progettati specificatamente per gli obiettivi che un determinato organismo deve raggiungere. Gli exattamenti invece si originano casualmente rispetto ai loro effetti e sono una strategia evolutiva per la quale *“un carattere evoluto per una particolare funzione ne assume una nuova, indipendente dalla primitiva”*<sup>12</sup> (S. J. Gould ed E. S. Vrba, 2008). Gli esseri viventi ereditano la possibilità di cambiare e modificare il sistema nervoso a seconda delle esperienze che si verificano durante l'arco di una vita, diventando dunque abili ad apprendere e memorizzare.

Nel caso dell'uomo, l'esperienza può essere radicata *“in un corpo biologico naturale, nella sua fisiologia e sensorialità singolare”* (A. Gualandi, 2013), come può essere *“intenzionale che si costruisce nel rapporto comunicativo con l'Altro che si struttura e stabilizza grazie alle forme istituzionalizzate dell'intersoggettività culturale”* (ibid.).

Apprendimento, conoscenza ed esperienza, se si legano al circuito emozionale dell'individuo o al sistema di gratificazione dei suoi bisogni, possono mo-

---

<sup>11</sup> Traduzione dall'inglese *exaptations* che si può rendere anche con preadattamenti.

<sup>12</sup> Ad esempio: *“la mano esonerata dalla funzione deambulatoria può essere impiegata per compiti precisi”* (M. C. Corballis, 2002).

dellare la struttura del nostro cervello rendendoci unici e diversi. La memoria, avendo quindi la capacità di conservare un'informazione o un comportamento acquisito, è un sistema adattativo indispensabile per il progresso e la sopravvivenza delle specie che però ci riserva delle sorprese soprattutto se la collochiamo nel cervello, data la natura biologica, fisica, strutturale ed il funzionamento di questo organo, in particolare nell'essere umano.

*“Probabilmente la nostra evoluzione sta nella nostra evoluzione sociale. L'uomo è soprattutto un animale in grado di apprendere [...] il nostro vantaggio sta nel nostro cervello, con la sua notevole capacità di apprendere mediante l'esperienza. Proprio per aumentare l'apprendimento abbiamo prolungato l'infanzia, la maturazione sessuale e con essa la brama di indipendenza tipica dell'adolescenza” (S. J. Gould, 1984).*

Nel processo di ominazione, l'uomo ha dovuto procedere *“tra adattamento ed exattamento, tra evoluzione e fissazione”* (R. Bonito Oliva in A. Gualandi, 2013), con momenti diacronici di accelerazione ed innovazione, ed altri sincronici di rallentamento ed assestamento, sempre però all'interno di un mondo comune, caratterizzato da significati e valori, in cui le esperienze vengono vissute in maniera comunicativa.

Gualandi nel suo recente libro esprime due concetti guida: *“il concetto antropobiologico di accelerazione/rallentamento individuativo (ovvero di “eterocronia neotenuca”<sup>13</sup>) [...] ci suggerisce che l'uomo è un primate che “nasce un anno troppo presto”<sup>14</sup> e che sovraesponde il proprio cervello plastico e prematuro a un ambiente sociale e naturale per un periodo di sviluppo estremamente lungo”* (A. Gualandi, 2013), mentre il concetto di *“struttura comunicativa dell'esperienza”, “ci indica che l'essere umano può compensare gli svantaggi procuratigli da tale condizione ‘ultraneotenuca’<sup>15</sup>, soltanto stabilendo una relazione comunicativa con se stesso e con il mondo”* (ibid.).

---

13 Dove per neotenuca si intende: *“un rallentamento dello sviluppo che favorisce il mantenimento dei caratteri pedomorfici in età adulta”* (A. Gualandi, 2013).

14 Una sorta di *“gravidanza extrauterina”* (S. J. Gould, 1977).

15 Di organismo non specializzato, con un istinto meno sviluppato rispetto ad altre specie, incapace di stare in posizione eretta, non destinato a vivere in un determinato ambiente *“specie-specializzato”* (A. Gualandi, 2013).

Secondo Bolk, le cause per cui l'uomo dipende dalle cure parentali tanto a lungo, ha un'età puberale di molto postuma alla maturità degli organi riproduttivi ed un processo di invecchiamento ritardato per cui buona parte della sua vita è dedicata alla crescita, sono il *“prolungato periodo di dipendenza infantile, nell'inibizione della maturità sessuale, nel prolungamento della vita al di là della fase di estinzione della funzionalità riproduttiva”* (L. Bolk, 2006). Il vantaggio offerto dalla natura a un primate che nasce un anno troppo presto, che viene al mondo con un cervello sviluppato soltanto *“al 23%”* (S. J. Gould, 2013) e che sovraesponde il proprio cervello plastico e prematuro a un ambiente sociale e naturale per un periodo di sviluppo estremamente lungo, è quello di consolidare delle relazioni intraspecifiche e sociali che vengono a iscrivere nella materia cerebrale le strutture simboliche, linguistiche ed istituzionali accumulate dalla specie, nonostante l'uomo, a tal proposito, non possieda una *“memoria cognitiva della specie; memoria ereditata geneticamente che permette agli altri animali di “pre-adattarsi” in modo più o meno vincolante ad ambienti specie-specifici determinati”* (Prochiantz, 2009 in A. Gualandi, 2013). Se tutti gli organismi sembrerebbero dunque avere una *“memoria specifica”* (A. Gehlen, 1983) ereditaria alla quale, in alcune specie, si può aggiungere un grado più o meno elevato di memoria biografica e individuale, l'uomo sembra provvisto solo in parte di questa memoria, nonostante sia stato in grado di svilupparne altre.

*“La particolarità del cervello umano non sarebbe quindi quella di possedere moduli cognitivi, iperspecializzati e innati, che farebbe apparire la nostra mente come una sorta di coltellino svizzero, magicamente preadattato per tutte le sue funzioni – come vorrebbe un certo funzionalismo modularista – quanto piuttosto quella di possedere un'elevata abilità da “bricoleur”, per riprendere il termine di Lévi-Strauss e Jacob, di mischiare e modificare quelli vecchi, di riadattare le proprie strutture e funzioni per nuovi scopi. Tale particolarità porterebbe quindi a compimento quella strategia evolutiva, ampiamente diffusa nel mondo vivente, cui Gould, Lewontin e Vrba assegnavano il nome di exaptation”<sup>16</sup>* (A. Gualandi, 2013).

16 *“Noi suggeriamo che tali caratteri, evolutisi per altri usi (o per nessuna funzione del tutto) e in seguito “cooptati” per il loro ingaggio attuale, siano chiamati ex-aptations”* (S. J. Gould, E. S. Vrba, 2008).

Contrariamente ad un programma pre-ordinato e fissato in maniera adattiva dalla selezione naturale: *“il cervello sembra essere insomma un organo specializzato nel non aver specializzazioni”* (T. Pievani, 2002).

I primati umani ci appaiono quindi dotati della facoltà di exattare e di cambiare, anche a livello cerebrale, strutture e capacità già presenti nei loro predecessori per adattarle a nuovi scopi. Come accennato ad inizio capitolo, questa modalità evolutiva che ha contraddistinto il nostro sviluppo e che fa sì che il nostro organismo risponda a determinate esigenze e scopi dando luogo a novità, anche strutturali, assomiglia alla nostra capacità di fissare nel cervello le esperienze e compensare *deficit* funzionali utilizzando, per uno stesso scopo, aree di cervello diverse da quelle designate. Tale capacità prende il nome di plasticità e, per esempio, la troviamo nei neuroni<sup>17</sup> quando si modificano, talvolta in maniera durevole, in risposta a lesioni o stimolazioni. In tal modo infatti, se le terminazioni di un gruppo sono distrutte, i neuroni adiacenti possono ampliare la loro ramificazione per occupare il nuovo spazio che si è venuto a creare. Un altro esempio di plasticità, tra i molti che vedremo nello svolgersi della tesi, è il fenomeno della tolleranza ai farmaci, per cui col tempo i neuroni diventano meno responsivi alla stessa concentrazione di un determinato farmaco.

Le riflessioni su quelle che potrebbero essere le basi fisiologiche della memoria, portarono la maggior parte dei biologi del passato a prendere in considerazione come possibile meccanismo qualche forma di accrescimento o di modificazione della preesistente struttura dei neuroni. Questa idea di base fu in seguito rielaborata da Hebb (1949), e da allora ripetutamente riaffermata con l'ipotesi esplicita che le sinapsi (il sottile spazio di interconnessione tra i neuroni) siano la sede critica della modificazione plastica. Secondo questa ipotesi, la memoria implicherebbe una variazione persistente nel rapporto tra neuroni o attraverso una modificazione della loro struttura attuale, o attraverso

---

<sup>17</sup> I neuroni del cervello umano adulto sono nell'ordine di svariati miliardi. Le cellule gliali si affiancano ai neuroni e svolgono funzioni nutritive e di supporto. Il numero dei neuroni è già completo alla nascita. Si possono distinguere e classificare in diversi tipi e sottotipi (neuroni sensori, interneuroni, neuroni motori, ecc.), ma sono sempre in correlazione con la loro funzione nel sistema nervoso.

fenomeni biochimici intraneuronali stabili, ma capaci di cambiare la forza del segnale che i neuroni inviano ai neuroni contigui. Le sinapsi sono numerosissime, sull'ordine del milione di miliardi. Soltanto una parte di tali connessioni tra neuroni dei vari circuiti nervosi è predeterminata da un programma genetico alla nascita e la maggior parte di queste connessioni si è costituita dunque nel corso della crescita, dalla prima infanzia e poi successivamente con un ritmo meno frenetico, ma che prosegue fino alla vecchiaia. Il ruolo fondamentale svolto dall'apprendimento e quindi dallo sviluppo delle connessioni intersinaptiche, rispetto alla trasmissione genetica, è anche all'origine dell'ampia diversità individuale riscontrabile nell'uomo rispetto alle altre specie animali.

La memoria però è presente, seppur in forma basilare, in organismi primitivi come i molluschi che, proprio in virtù della loro semplicità, sono stati utilizzati come modello nello studio delle basi elettrofisiologiche e molecolari della stessa, nonché dei comportamenti che vengono attivati a partire da uno stimolo. Dimostrazioni sperimentali di questa ipotesi sono iniziate meno di mezzo secolo fa studiando appunto animali dotati di sistemi neuronali relativamente semplici come la *Aplysia*, una lumaca di mare studiata da Eric Kandel nel 1976. Essa dispone di 18.000 neuroni distribuiti in nove raggruppamenti cellulari (gangli) e dimostra numerose forme semplici di apprendimento e di memoria, quali l'abitudine (l'indebolimento di una risposta a seguito di stimolazioni ripetute), la sensibilizzazione (la facilitazione di una risposta per effetto di uno stimolo forte o nuovo) e il condizionamento classico (in cui uno stimolo prima neutro viene ad evocare una risposta come risultato di una ripetuta associazione temporale tra lo stimolo neutro e un secondo stimolo, di per sé capace di evocare ordinariamente quella risposta). Per esempio, se il sifone dell'animale che serve a pompare l'acqua del mare viene toccato leggermente, l'animale ritrae la branchia e se lo stimolo viene ripetuto l'animale si abitua e non la ritrae più. Se questo *input* viene invece sostituito da una lieve scossa elettrica, l'animale retrarrà la branchia più vigorosamente del solito. Queste forme semplici di apprendimento persistono in genere per molti minuti, ma dopo

una serie di sedute di addestramento, adeguata per numero e durata, persistono per settimane.

La modificazione comportamentale a breve termine dipende da modificazioni a livello sinaptico nel circuito nervoso che controlla la contrazione riflessa della branchia. Più specificatamente, si ha una riduzione (nel caso dell'abitudine) o un aumento (nel caso della sensibilizzazione) della quantità di trasmettitore chimico rilasciato a livello di queste sinapsi.

La modificazione comportamentale a lungo termine richiede invece una nuova sintesi intraneuronale di proteine, che probabilmente è l'espressione di una variazione stabile e potenzialmente permanente nel modo in cui l'informazione genetica viene utilizzata in questi neuroni.

Da queste esperienze è emerso che dopo un addestramento comportamentale le ramificazioni dei neuroni nel circuito riflesso diventano più lunghe (dopo un addestramento di sensibilizzazione) o più corte (dopo assuefazione), venendo così a modificarsi il numero delle sinapsi formate dai neuroni implicati e a cambiare la forza delle connessioni tra i neuroni e quelli adiacenti.

Prove significative di una plasticità neuronale sono stati ottenuti in vertebrati più complessi dal punto di vista encefalico grazie agli studi di Greenough del 1984. Questo scienziato studiò ratti allevati in ambienti complessi e ratti sottoposti giornalmente ad un addestramento in un labirinto. I neuroni della neocorteccia (la parte più evoluta e più complessa del cervello) mostravano una più ampia ramificazione dei prolungamenti dendritici rispetto ai neuroni corticali di animali di controllo. Su questi dendriti<sup>18</sup> si osservava un maggior numero di sinapsi. L'esperienza può dunque fare aumentare il numero delle sinapsi, presumibilmente facendone formare di nuove, o preservandone selettivamente alcune facenti parte di una popolazione di sinapsi destinate ad essere continuamente sostituite.

La conclusione importante di tutto ciò è che i neuroni dei vertebrati mostrano una notevole capacità di accrescere le loro strutture e di variare il loro com-

---

18 I dendriti e gli assoni sono lunghe fibre che fungono da prolungamenti della cellula nervosa. Normalmente un neurone ha un solo assone ed un numero elevato di dendriti. Attraverso l'assone, il neurone trasmette ai dendriti delle altre cellule nervose gli impulsi e, nello stesso tempo, riceve informazioni dai neuroni che sono collegati.

portamento in rapporto all'esperienza.

Anche se non è possibile effettuare questo tipo di esperimenti nell'uomo, i principi riconosciuti validi per altri vertebrati lo sono anche per l'uomo. Una forma di plasticità neuronale che potrebbe essere considerata peculiare dei vertebrati è il potenziamento a lungo termine<sup>19</sup> al quale accenneremo nello svolgersi della tesi, in particolare citando i recenti studi di Roberta De Beni riferiti a gruppi di anziani ed altri metodi. La presa di coscienza di quanto appreso, tramite ripetizione, associazione o riorganizzazione, per esempio, ha infatti un effetto importante sulla registrazione dei ricordi dal momento che a fine giornata si ricordano soprattutto le cose di cui si è stati consapevoli. Anche rifletterci e commentare queste informazioni implica imprimerne una traccia duratura nella memoria dal momento che normalmente, 48 ore dopo una lettura, si ricorda circa il 20% di quello che si è letto e, di questo, principalmente i concetti primari. Alcuni di questi sistemi per mantenere le tracce e potenziare il sistema cognitivo, saranno menzionati nel corso di questo elaborato.

Nel lontano 1885 lo psicologo Hermann Ebbinghaus fu il primo a descrivere esperimenti sistematici di laboratorio sulla memoria. Egli osservò che la ritenzione dell'informazione diminuiva rapidamente in rapporto al tempo trascorso dal momento dell'apprendimento, al numero di ripetizioni durante l'apprendimento iniziale e alla natura del materiale interposto tra lo studio e la prova. Senza la fittissima e controllata rete di comunicazione tra i vari neuroni, il cervello di fatto non potrebbe funzionare. Se questo accade, è perché tutte le attività nervose hanno come prerequisito la liberazione di neurotrasmettitori "come premio" per i compiti che vengono svolti. Se la liberazione di questi sarà normale, si avrà l'equilibrio neurologico e psichico, altrimenti prevarrà il disordine che porterà alla malattia.

Tentativi sistematici di localizzare la memoria nel cervello furono avviati sin

---

19 Il PLT (potenziamento a lungo termine), è un aumento durevole della forza di una risposta sinaptica a seguito della stimolazione di una via afferente. E' un esempio indotto artificialmente di modificazione neuronale. Esso si verifica prevalentemente nell'ippocampo, struttura che è importante per la memoria.

dal 1929 secolo dallo psicologo Karl Lashley. Egli infatti con una serie di esperimenti addestrò dei ratti in un labirinto e li riaddestrò successivamente nello stesso compito. Poi, o appena prima, o subito dopo l'apprendimento originale, venivano praticate lesioni chirurgiche sulla corteccia delle cavie cosicché Lashley concluse che la memoria non ha nessuna particolare localizzazione ed è distribuita uniformemente nell'intera corteccia. Gli esperimenti successivi, negli anni, dimostrarono che quando l'apprendimento del labirinto è compromesso dopo il danno cerebrale, la compromissione dipende da un danno combinato a carico di molte aree funzionalmente distinte.

Non esistono dunque centri dove sia immagazzinata tutta la memoria. La sede più probabile dove la memoria può essere immagazzinata è l'insieme di quei particolari sistemi corticali di elaborazione che intervengono comunemente durante la percezione, l'elaborazione e l'analisi del materiale da apprendere. Gli elementi visivi ad esempio sono codificati nelle cortecce visive, i suoni delle parole in alcune aree del linguaggio.

La memoria può essere considerata distribuita nel senso che non esiste nessun singolo centro della memoria e nel senso che molte parti del sistema nervoso partecipano alla rappresentazione di un singolo evento. La memoria è peraltro localizzata, nel senso che la rappresentazione di un singolo evento implica un numero limitato di sistemi e di vie di connessione cerebrali, dato che ogni parte del cervello contribuisce differentemente all'intera rappresentazione.

I maggiori progressi riguardanti il problema della localizzazione della memoria si sono registrati in quei casi in cui una singola forma di apprendimento e un singolo compito sono stati studiati con continuità negli anni per ottenere una significativa conoscenza cumulativa. I migliori esempi di questo tipo di lavoro sperimentale sono forse l'assuefazione del riflesso di allerta nel ratto, l'assuefazione del riflesso vestibolo-oculare nella scimmia, l' "imprinting" nel pulcino dopo la schiusa, l'apprendimento del canto degli uccelli e il condizionamento classico del riflesso dell'ammicciamento nel coniglio. In ognuno di questi casi la plasticità neuronale nell'immagazzinamento della memoria si realizza nell'ambito di circuiti specifici e in specifiche strutture cerebrali.



Quali strutture e quali circuiti siano coinvolti, dipende però dalla natura del materiale appreso.

Oggi si ammette quindi che la memoria non sia una facoltà mentale unitaria, ma rifletta l'attività di molti sistemi distinti. La traccia mnestica allora è distribuita, essendo molti i distretti del sistema partecipi all'immagazzinamento, e per quanto riguarda invece la codificazione, ci sono solo determinate strutture che sono implicate e ciascuna ha il suo distinto compito di ordinarle in un codice.

Prendendo in esame la consequenzialità dei passaggi che fanno sì che le informazioni nella mente umana siano “codificate”, “ritenute” e, in un secondo momento, “recuperate” o “ricodificate”, “ridotte” e “riorganizzate”, piuttosto che “obliate” (H. E. Ebbinghaus, 1913), sembra che la metafora del magazzino possa darci un'idea riassuntiva ed immediata di come funziona la memoria umana dall'arrivo dello stimolo ambientale alla sua conservazione o perdita.

Il modello del magazzino di memoria è costituito da diversi ipotetici magazzini che si passano<sup>20</sup> le informazioni a partire dal registro sensoriale. Quest'ultimo, una volta percepito lo stimolo ambientale, non ha ancora elaborato nulla e, potendo conservare al massimo una dozzina di informazioni per pochi secondi, le gira alla memoria a breve termine (MBT) che però non è molto capiente<sup>21</sup> e riesce a conservare il dato, tramite l'attenzione, a sua volta per trenta secondi controllandolo e concettualizzandolo, ovvero associando tali informazioni in entrata ad altre già acquisite. Questa capacità attentiva, che monitora e mantiene l'informazione per riuscire a portare a termine operazioni mentali complesse, è frutto del lavoro della *working memory* o memoria di lavoro (MDL). Giunto sino a questo punto, l'*input* ora potrà essere perso a

---

20 Sono Atkinson e Shiffrin nel 1968 (in C. Cornoldi 1986) tra i primi a spiegare i trasferimenti dalla memoria a breve termine alla memoria a lungo termine degli stimoli ambientali (informazioni o registro sensoriale) utilizzando la metafora dei “magazzini di memoria”.

21 La MBT (memoria a breve termine) ha uno “*span di memoria*” (Miller, 1956: <http://psychclassics.yorku.ca/Miller/>) ridotta. Lo *span* è la più grande quantità di item che una persona possa riportare nel corretto ordine subito dopo averli acquisiti, ad esempio un numero di telefono.

vantaggio di un altro che prende il suo posto, oppure essere reiterato<sup>22</sup> e trasmesso alla memoria a lungo termine (MLT) che è un magazzino in grado di contenere in deposito le informazioni per un periodo variabile di tempo da qualche minuto ad una vita ed in maniera praticamente illimitata. Quest'ultimo passaggio può però avvenire anche in forma contraria, per esempio associando il significato delle parole che avete appreso in passato, a questa riga che state ora finendo di leggere (la vostra memoria semantica a lungo termine alla quale raffrontate ora la riga letta).

La MLT include i seguenti sottosistemi:

- Memoria dichiarativa o esplicita: memoria cui si accede consciamente, che comprende la memoria episodica (esperienza personale di fatti ed eventi con una precisa localizzazione spaziale e temporale, incluse le informazioni autobiografiche) e la memoria semantica (conoscenze culturali acquisite con l'educazione, quali il significato delle parole, informazioni storiche e geografiche, ecc.).
- Memoria procedurale o implicita: memoria di eventi o esperienze che si esprime con modificazioni comportamentali, senza il richiamo cosciente all'evento o all'esperienza passata e che comprende, per l'esattezza: l'apprendimento di abilità (quali guidare un'automobile o una bicicletta, ecc.), il condizionamento semplice (ad esempio la salivazione all'udire il suono della campana del pranzo, ecc.) e il *priming* (ad esempio completare una radice di tre lettere con una parola che è stata presentata precedentemente, ma di cui non si conserva il ricordo cosciente, o riconoscere una parola o un disegno più rapidamente, o più accuratamente, perché precedentemente presentato).

Tra le strutture cerebrali, un ruolo importante nei processi di memorizzazione lo assume il sistema limbico<sup>23</sup>, costituito di un insieme di strutture che fun-

22 Si effettua una sorta di ripetizione, anche a livello incosciente, che permette l'ingresso dell'informazione nella MLT. La reiterazione si può anche allenare con delle tecniche specifiche.

23 E' il sistema della vita affettiva e fanno parte del sistema limbico: giro del cingolo, giro paraippocampale, nucleo accumbens, ippocampo, alcune aree neocorticali, amigdala, alcune

zionano mediando memoria, comportamento ed emozioni, a sottolineare per l'appunto l'interdipendenza di questi tre aspetti.

Nella memoria a breve termine e nella memoria esplicita, è accertato il ruolo della corteccia prefrontale e dell'ippocampo nell'organizzare i ricordi e nel ruolo di trasferimento di questi alla memoria a lungo termine. Proprio l'ippocampo, che è parte del sistema limbico ed è situato nell'encefalo, più precisamente nel lobo temporale, serve da "indice" di accesso ai vari ricordi, soprattutto quelli a lungo termine per la loro localizzazione spaziale, mentre non si può dire che sia altrettanto rilevante per la memoria implicita dato che anche i rettili, privi di tale struttura del sistema limbico, hanno questa forma di memoria. Inoltre, le memorie legate allo spazio attivano l'ippocampo di destra, mentre quello sinistro è connesso con la memoria verbale.

Le corteccie prefrontali sono invece alte come un foglio di giornale e ricoprono un quarto di entrambi gli emisferi cerebrali, controllano il pensiero, i movimenti volontari, il ragionamento, il linguaggio, la percezione e, per quanto riguarda invece la memoria, elaborano il contesto temporale degli elementi di un ricordo richiamandolo e mettendo poi ordine nel categorizzarlo, selezionarlo e nel ristabilire il suo giusto valore nella memoria dal momento che, come dei censori, possono anche decidere cosa non richiamare alla stessa.

La memoria procedurale è invece colta, contenuta e quindi codificata dai gangli basali che sono posti in profondità sotto la parte bianca del telencefalo e servono ad inibire quei movimenti che ostacolerebbero i movimenti che ci proponiamo di fare.

Fondamentalmente, per tornare all'esperimento di Karl Lashley, un topo di laboratorio con lesione dei gangli basali ritroverà un bersaglio ricordando dov'è, mentre uno con lesione dell'ippocampo potrà solo ricostruire la sequenza di movimenti per raggiungerlo.

Anche l'oblio e la dimenticanza dunque, sebbene vengano sempre visti con un'accezione negativa, sono necessari alla memoria. Se non dimenticassimo nulla finiremmo per ingombrare il cervello di un cumulo di cose prive di interesse e di informazioni in un certo senso scadute e dannose per l'equilibrio

---

aree ipotalamiche, porzioni di talamo, corpi mamillari, fornice.

psichico che vengono invece eliminate o semplificate dalla dimenticanza normale. L'oblio può verificarsi per un mancato consolidamento mnestico, per il decadimento della traccia mnestica a seguito di un'interferenza con nuove nozioni (retroattiva) o con nozioni già presenti (proattiva), per via di una rimozione dovuta al dolore ed alla difficoltà nel riconoscere l'informazione e, infine, per l'inadeguatezza delle caratteristiche ambientali.

In questo capitolo ho mostrato il percorso evolutivo che ha portato l'uomo, in quanto organismo ultraneotenco, attraverso adattamenti ed exattamenti, a distinguersi dalle altre specie per via della sua capacità di comunicare con sé stesso e col mondo tramite un cervello *bricoleur* non specializzato, in continua trasformazione, capace di apprendere, scoprire nuove capacità simboliche, linguistiche, sociali e di modellarsi conservando informazioni e comportamenti acquisiti tramite l'esperienza.

Abbiamo successivamente accennato ai progressi che la scienza, la biologia e le neuroscienze hanno fatto nel trattare la plasticità cerebrale e in particolare neuronale, con qualche esempio concreto di modificazione comportamentale ed apprendimento, sempre in rapporto ad una data esperienza (di laboratorio o meno), da un punto di vista neurologico quindi, ma cercando di spiegare in maniera abbastanza semplice e riassuntiva il percorso che un'informazione affronta per poter essere memorizzata o obliata nel suo *iter* dalla percezione sensoriale alla MLT che ho voluto mostrare nei suoi distinti passaggi e nei diversi luoghi del cervello che sono più coinvolti dal processo mnemonico.

Nel corso del prossimo capitolo, parlerò di come la memoria assuma connotati peculiari con l'avanzare dell'età ed in particolare affronterò la memoria delle persone anziane riprendendo il tema della plasticità cognitiva ed altre caratteristiche cerebrali che possono, in maniera maggiore o minore, essere condizionate dalla traiettoria evolutiva dell'invecchiamento nello svolgere gli scopi più o meno complessi della quotidianità come l'inibizione, la velocità di elaborazione, la de-differenziazione, la compensazione ed un'altra tipologia di memoria fondamentale nello svolgimento di compiti complessi, cui ho già fat-

to accenno: la MDL.

Sarà quindi interessante non solo approfondire questi temi legati alla condizione della memoria sopra una certa soglia d'età, ma anche esaminare come davvero l'anziano viva l'anzianità proseguendo il mio studio per cercare quindi di avvicinarmi e giungere, a fine tesi, a rispondere alla domanda che ci guida dall'introduzione di questo percorso: cosa comporta, oggi, da un punto di vista identitario, nell'anziano, la perdita di memoria e, in particolare, della memoria lavoro?

### CAPITOLO 3

#### CERVELLO E MEMORIA TRA VECCHIAIA ED IDENTITÀ

*“Noi siamo la nostra memoria,  
siamo questo museo chimerico  
di forme incostanti,  
questo mucchio di specchi rotti”  
( J. L. Borges, 1998).*

A partire dagli anni '50 si è data sempre maggiore rilevanza, negli studi di psicologia dell'invecchiamento, all'approfondimento delle tematiche riguardanti i cambiamenti cognitivi che riguardano la terza età. Mentre il paradigma cognitivista assumeva come dato di fatto che con l'avanzare dell'età diminuiva in modo irreversibile la capacità mentale di una persona anziana, col passare del tempo, grazie a studi che si sono affacciati sulla materia in maniera sempre più interdisciplinare<sup>24</sup>, si è arrivati ad accettare l'invecchiamento in termini di perdite, ma anche di mantenimento e di guadagni (P. B. Baltes, 1987). Almeno fino all'età di ottanta anni, escludendo patologie neurologiche, non si può parlare di declino globale del funzionamento cognitivo, bensì di mantenimento selettivo di qualche abilità, a discapito di altre. Come condizione di partenza possiamo dunque affermare che anche in età avanzata c'è un margine di sviluppo cognitivo.

Nel parlare di terza età e memoria, per un anziano, il ricordo, da un punto di vista autobiografico ed esistenziale, è un qualcosa di estremamente positivo e fondante e lo si percepisce da una serie di espressioni del senso comune come “vivere di ricordi”, “non potersi separare dai propri ricordi”, ecc. Al contempo però, negli anziani sorge un'angoscia riguardo il possibile malfunzionamento della propria capacità mnemonica e l'accusare “problemi di memoria” diventa una perdita di qualcosa di centrale per la propria esistenza anche se

---

24 Anche nel primo capitolo ho sottolineato come un approccio che fondesse Antropologia, Sociologia, Medicina (in particolare il ramo Geriatrico e neurologico), Psicologia e Filosofia fosse essenziale nell'affrontare il tema della memoria.

non è una prerogativa esclusiva della senilità.

In questo capitolo proverò a presentare sia il ruolo che ha la memoria nell'identità dell'anziano, che il modo in cui gli anziani vivono la stessa, ma per farlo mi è necessario introdurre e mettere in luce altri aspetti e teorie del funzionamento della memoria umana partendo da alcuni modelli che sono strettamente applicabili all'identità e, astruendo oltre la semplice spiegazione funzionale, al modo in cui essa si relaziona in senso plurale, cioè sociale, essendo che *“una società non è costituita semplicemente dall'insieme degli individui che la compongono ma, in primo luogo, dall'idea che essa si forma di sé”* (E. Durkeim, 2005) e altrettanto possiamo dire per quanto riguarda la memoria dell'individuo.

Il modello esplicativo del declino mnesico nella vecchiaia di G. Amoretti e M. T. Ratti (in in D. Salmaso e P. Caffara (a cura di), 1990) si basa su quattro ipotesi.

La prima, *“break-down hypothesis”*<sup>25</sup> (J. Erber, 1974; F. I. M. Craik, 1971, in G. Amoretti e M. T. Ratti, (a cura di) 1990), vede nel declino intellettuale globale, a livello biologico, una causa delle modificazioni della struttura mnesica e in particolare vede nella conseguente incapacità di recupero dell'informazione la causa primaria del *deficit* mnesico nell'anziano.

La seconda ipotesi, *“processing-rate hypothesis”*<sup>26</sup> (T. A. Salthouse e R. Kail, in G. Amoretti e M. T. Ratti, (a cura di) 1990), pone l'accento sul fatto che il rallentamento della velocità di elaborazione porta ad un declino mnemonico. Variazioni funzionali a livello di psiche e cambiamenti biologici della struttura del cervello, comportano un inferiore ritmo nell'elaborazione e quindi ad una minore comprensione dei sintomi in un dato lasso di tempo con derivante lentezza nel riuscire a collegarli e ad esempio arrivare a comporre un discorso (rispetto ad un individuo più giovane).

La terza ipotesi, di G. Amoretti e M. T. Ratti, assume che l'incapacità di attivare strategie adeguate per arrivare a memorizzare implica problemi nella orga-

---

25 Ipotesi del *breakdown* (trad. mia).

26 Ipotesi della velocità di elaborazione (trad. mia)

nizzazione, nella elaborazione, nella codifica e nel recupero del materiale ricevuto. Sostiene, da un lato, che le persone anziane abbiano problemi nell'utilizzare e nel produrre strategie mnestiche e quindi ad organizzare e recuperare il materiale entrante (F. I. M. Craik, 1971; Denney 1974, in G. Amoretti e M. T. Ratti (a cura di), 1990), e dall'altro che esistano dei livelli più o meno profondi di codifica dell'informazione per cui gli anziani rimarrebbero ad una elaborazione e quindi ad una memorizzazione più superficiale (M. W. Eysenk e M. C. Eysenk, 1979, in G. Amoretti e M. T. Ratti (a cura di), 1990).

Infine, la quarta ipotesi riprende un filone "ecologico" degli anni '70 il quale, puntando la lente sulle attività della vita quotidiana, conclude che chi è maggiormente interessato agli eventi della vita e si allena maggiormente a capire ed interpretare ciò che lo circonda, avrà delle prestazioni mnemoniche notevolmente migliori di chi non lo è.

Sempre Amoretti, ma in "Processi cognitivi nell'invecchiamento normale patologico" (in P. Moderato e F. Rovetto (a cura di), 1997), ci offre un altro modello esplicativo sulla base dei tre processi che contraddistinguono la memorizzazione: percezione, codifica, recupero.

Nella fase di percezione, un rallentamento generale nel prendere in esame informazioni in un dato lasso di tempo, le difficoltà percettive di vista e udito che iniziano a dare sintomi di cedimento e l'incapacità di tralasciare i dettagli inutili di uno stimolo, in altre parole le percezioni, la velocità di elaborazione e l'attenzione, penalizzano le *performance* di una persona anziana rispetto ad una persona giovane.

Nel compito di codifica invece, si verifica un dispendio di energie nella memoria operativa (o di lavoro) dovuto ad un errato funzionamento dei meccanismi inibitori che fanno sì che la MDL sia sovraffollata e non goda dell'ausilio di strategie mnestiche efficienti. Questo implica nell'anziano una profonda sfiducia riguardo la propria capacità di memorizzare, comporta demotivazione, fuga dai problemi, un calo nell'autostima e nel coraggio di voler continuare ad esercitarsi all'apprendimento.

Nel processo di recupero è molto importante che le precedenti fasi si siano realizzate in maniera corretta, altrimenti viene a crearsi automaticamente un



*deficit*, in particolare nel compito di rievocazione delle informazioni apprese più di recente, mentre per quanto riguarda i materiali più datati, nel soggetto anziano il loro recupero e le prestazioni che ne derivano sembrano essere molto vicine a quelle riscontrate negli individui giovani.

Riprendendo sott'occhio il processo di codifica, un terzo metodo di studio sulle capacità cognitive è stato introdotto da un articolo del 2010 di Salthouse che si intitola "Dealing with short-term fluctuation in longitudinal research"<sup>27</sup> nel quale l'autore sottopone dei particolari compiti cognitivi ad un ristretto gruppo di età mista per riuscire poi, nelle conclusioni, a paragonare i risultati degli anziani con quelli dei giovani e affermare che l'invecchiamento è una modificazione per quanto concerne la spesa di energie mentali, ma non è una progressiva alterazione dei processi cognitivi legata all'età. L'invecchiamento si verifica dunque come una diminuzione di queste energie e, in particolare, assume i suoi particolari tratti nel momento in cui la velocità di elaborazione, i *deficit* nella MDL e delle capacità percettive, inibitorie ed attentive creano i presupposti, o una mescolanza di concause, che comportano il successivo declino.

Come mostrato nel secondo capitolo, la memoria non è un'entità monolitica e i meccanismi della memoria non hanno dunque una matrice unitaria dal punto di vista neurobiologico. Il fenomeno della memoria è quindi disomogeneo: nell'invecchiamento, il deterioramento avviene in maniera differente nei diversi sistemi e, in particolar modo, nella memoria operativa, nella memoria prospettica e nella memoria episodica che sono memorie legate all'intelligenza fluida e quindi ad informazioni piuttosto recenti, mentre la degradazione dovuta all'età risulta meno compromettente per quanto riguarda la memoria semantica e la memoria implicita, che sono memorie legate all'intelligenza cristallizzata che, essendo più remota, risulta essere consolidata.

La memoria prospettica, che non avevo ancora preso in esame, è quella che ci permette di tenere a mente un'informazione per poter svolgere un'azione nel

---

27 Una ricerca longitudinale sulle oscillazioni della memoria a breve termine (trad. mia).

futuro. Nell'ottica della quotidianità, è una capacità mnestica fondamentale per poter vivere autonomamente ed efficientemente le incombenze di tutti i giorni (J. D. Henry et al. 2001). In sostanza, gli anziani hanno vita più dura nei *task*<sup>28</sup> più faticosi, strategici e complessi, ma non possiamo ancora assumere questa come una conclusione definitiva dal momento che nel corso del capitolo affioreranno ulteriori tesi riguardanti la condizione senile.

L'accostamento vecchiaia-memoria, talvolta degenera in apprensioni immotivate con una grande enfasi posta sulla patologia e sulla medicalizzazione (R. Scortegagna, 1999). La gran parte di coloro che sostengono di non ricordare più in modo adeguato, alla prova dei fatti manifestano invece un buon rendimento, tanto che per il medico il minimizzare sintomi ingigantiti diventa spesso *routine*. Trattandosi del nostro cervello, questo minimizzare può anche essere un'arma a doppio taglio perché in realtà i *deficit* della memoria legati all'età esistono e possono essere inquietanti segni di qualcosa di più grave che va al di là del non ricordare il compleanno di una nipotina. Soprattutto, arrivare ad accorgersene per tempo, può comportare una correzione o un tentativo guidato atto ad arginare e lenire tali mancanze. Negli ultimi anni, data l'impegnata ricerca che viene fatta da tempo sulla memoria e sulle patologie ad essa legata che interessano l'individuo anziano e non, da studiosi a livello internazionale, esistono buone basi dalle quali affacciarsi al decorso mnesico e cognitivo.

La soglia che definisce quando una perdita di memoria assuma connotati maligni, rispetto ad una "*Age Associated Memory Impairment*"<sup>29</sup> (AAMI) (T. Crook et al. 1986), è molto labile, e sta di fatto che una AAMI non esclude la possibilità che i *deficit* mnesici avanzino verso stadi più pericolosi in modo progressivo o addirittura improvviso, come per esempio in un *Mild Cognitive Impairment*<sup>30</sup> (MCI) che può sfociare a sua volta, a seconda del MCI (cfr. ultima nota),

28 Compito, incarico, mansione, lavoro (trad. mia).

29 Disturbo della memoria associato all'età (trad. mia).

30 MCI è un termine molto ampio che va distinto in MCI amnestico (lieve declino isolato della memoria non necessariamente sviluppabile in AD), MCI con coinvolgimento di domini cognitivi multipli (in cui gli individui, senza dimostrare demenza, mostrano invece sintomi di *deficit* diffusi in molteplici aree del funzionamento cognitivo che possono associarsi a normale invecchiamento o degenerare in AD), MCI con *deficit* in un

in demenze come ad esempio: la demenza vascolare, la demenza con corpi di Lewy, l'afasia progressiva primaria, la demenza di Parkinson e la AD<sup>31</sup>. Il compito di un medico nell'identificare con una discreta sensibilità e specificità quando possano emergere nuove tracce di disturbo, si scontra dunque con difficoltà diagnostiche dovute al peculiare funzionamento dell'organo cerebrale dal momento che gli effetti dell'invecchiamento agiscono su diversi processi cognitivi per cui non esiste un'unica causa del declino cognitivo legato all'età. Sulla base di quanto riporta Frisoni nel 1993, sul suo manuale "La memoria dell'anziano, fra fisiologia e patologia", se si verifica un allargamento del malfunzionamento delle prestazioni mnestiche in un arco di tempo relativamente breve (alcuni mesi), ci sono i criteri per avviarsi verso una diagnosi di deterioramento demenziale. A scopo preventivo, come vedremo nel prossimo capitolo, possono essere fatti dei test diagnostici che però sono al contempo influenzati da variabili extra-cognitive come l'età, la scolarità del soggetto e la sua condizione sociale ed emotiva. A tali difficoltà diagnostiche possiamo anche sommarci quanto l'anziano sia più esposto a sintomi depressivi e, dal risultato di tale addizione, si può intuire quanto questa o altre sindromi psicologiche possano influenzare tutte le manifestazioni comportamentali, nonché generare maggiore ansia ed andare quindi ad intaccare i compiti stessi della memoria e in particolare della memoria lavoro.

Nel parlare di memoria di lavoro, la posso descrivere brevemente come la capacità di tenere contemporaneamente a mente un certo numero di nozioni ed essere capaci di ragionarci sopra. Per questa ragione, più alto sarà il numero di nozioni, maggiore sarà il nostro potere di ragionare, di affrontare, di risolvere i problemi e, allo stesso modo: più elevato sarà il numero delle nozioni rientranti contemporaneamente nella fatica della MDL e maggiormente comprensibile e articolato sarà il ragionamento, tanto da poter considerare più aperta, o più efficiente, l'intelligenza del soggetto in questione.

---

dominio cognitivo diverso dalla memoria (può progredire verso tutti i sintomi di demenza elencati sul testo). Non è superfluo dunque affermare che usare il termine clinico appropriato sia fondamentale per capire il tipo di MCI e in cosa possa esibirsi in un secondo stadio.

31 Demenza di tipo Alzheimer.

La memoria operativa e l'intelligenza sono gli elementi fondamentali che concorrono nella funzione simbolica della nostra specie e, cioè, nella capacità di creare e gestire simboli. Si dispone quindi di una semiotica, di un vocabolario, di una semantica e di un repertorio di varie rappresentazioni comuni dalle quali poter attingere e poter scegliere, all'occorrenza, una parola o un simbolo che assicurino un'immagine efficace o un certo ragionamento nel quale la persona possa riconoscersi.

*“La perdita delle parole, sia che non si trovino più, sia, quando le si ascolta, che non se ne comprenda più il senso e la concatenazione, non è che una manifestazione particolare di un'incapacità più estesa: tutto il simbolismo convenzionale, fondamento necessario dell'intelligenza sociale, gli è divenuto più o meno estraneo”*  
(M. Halbwachs, 2001).

La memoria di lavoro è un fenomeno dinamico che svolge diversi compiti esecutivi da un punto di vista visuospatiale e fonologico, come ad esempio ascoltare alcune frasi assegnando loro una certa veridicità. Quando una persona ha “sulla punta della lingua” la parola che non trova, la memoria operativa sta girando a vuoto perché non viene in aiuto il simbolo cui quella parola appartiene. D'altra parte, abbiamo coscienza di noi attraverso la memoria lavoro che ci permette, tra le varie cose, anche di relazionarci al prossimo. In molti studi viene proprio messo in risalto come con l'età cambi la capacità di affrontare determinati compiti cognitivi, per esempio le abilità linguistiche, e come questi possano essere quindi migliorati tramite appositi *training*<sup>32</sup> di potenziamento (E. Borrella et al. 2008). L'invecchiamento cognitivo si caratterizza dunque per una diminuzione della capacità della MDL e tale campanello può accadere che suoni spesso in concomitanza dei primi indici della malattia di Alzheimer o che, con una diagnosi, possa anche essere accomunato ad una delle tipologie di *Mild Cognitive Impairment* (MCI). A livello diagnostico dunque, la memoria operativa è un termometro che caratterizza la qualità delle nostre vite influenzandole notevolmente nel loro cammino.

---

32 Allenamenti (trad. mia).

Un'altra struttura che ci aiuta a vagliare il nostro sistema cognitivo, e strettamente connessa con la memoria di lavoro, è l'inibizione. Come ho riportato, la MDL ha una capacità limitata e i meccanismi inibitori sono quelli che vagliano le informazioni che essa assimila, scartando quelle che non sono attinenti al compito da svolgere. Il compito dell'inibizione è fare da filtro, infatti previene le informazioni non funzionali che giungono alla *working memory*, sopprime le risposte irrilevanti e inibisce quelle inappropriate (L. Hascher e R. T. Zacks, in G. H. Bower (a cura di), 1988).

Tramite questo procedimento, una persona può concentrarsi sull'incombenza da affrontare mettendo da parte tutto ciò che non è utile allo scopo da raggiungere. Viceversa, gli errori di intrusione ed interferenza che si verificano nelle scarse abilità inibitorie, comportano un sovraccarico della MDL e, soprattutto con l'età avanzata<sup>33</sup>, questi *input* irrilevanti comportano il declino della memoria operativa che quindi vacilla e può risultare alterata. Un anziano, per quanto riguarda il lavoro mnesico, ha un rendimento inferiore rispetto ad un giovane proprio perché ricorda quelle informazioni che in un primo momento erano utili, ma non riesce a regolare il traffico di quelle che in un secondo momento creano confusione nello svolgere il lavoro mnestico che si lega all'attività in questione. L'accumulo di interferenze comporta quindi prestazioni basse nei *task* di richiamo dell'informazione ed un'ulteriore accentuazione delle intrusioni stesse.

Memoria operativa ed inibizione possono quindi offrire una valida chiave di lettura del declino cognitivo legato all'età, ma oltre a tali sistemi, nel trattare di vecchiaia ne incontriamo altri. Uno di questi è la memoria autobiografica, essa si mantiene in buono stato nell'anzianità sia perché è connessa ad un periodo, la giovinezza, di ottimo funzionamento cerebrale, sia perché è più consolidata a forza di essere rievocata, e quindi ha una traccia più marcata, sia perché è probabilmente legata ai ricordi emotivi ed affettivi più significativi della vita e infatti, non a caso, si parla anche di "*sensibilità emotiva*"

---

33 Si parla di età avanzata a partire dai settant'anni circa (P. B. Baltes, 1987), in una differenziazione piuttosto comune che tende a distinguere "*younger adults*" d'età compresa tra i 60 e i 75 (adulti, *trad. mia*), e "*older adults*" (P. A. Reuter-Lorenz e D. C. Park, 2010) di un'età superiore ai 75 (anziani, *trad. mia*).

(C. Cornoldi e R. De Beni, 2009), ossia della tendenza che gli anziani hanno di dare importanza e spesso una nota di valore romantico ai legami, agli episodi e agli oggetti che li legano al passato. Un anziano normalmente dispone di un tempo superiore, rispetto ad una persona di un'altra età, per dedicarsi a quella memoria, la sua, per la quale la società gli assegna il ruolo di depositario anche se, nel fare ciò, prova contemporaneamente nostalgia degli eventi passati e corre il rischio di abbandonare il timone del presente per vivere un mi-sconoscimento di sé proiettandosi esclusivamente nei confronti di ricordi, spesso “restaurati”, che da una parte lo consolano facendogli ritrovare la sua piena visione di sé in quanto identità, ma dall'altra lo proiettano su un piano decontestualizzato dall'*hic et nunc*, e quindi slegato dalla reale quotidianità.

Nel ricordare alcuni studi che hanno dimostrato che chi è legato a numerosi ricordi di un tempo non è detto che sia una persona che goda di migliore memoria, emerge che vivere positivamente il proprio *background*, anziché con atteggiamento negativo, permette alla persona di una certa età di tenere alta una buona dose di autostima. “L'effetto positività” (L. L. Carstensen, 1989), cioè l'essere portati a rievocare le reminiscenze positive, rispetto a quelle negative, deriva dal maggior controllo che le persone anziane hanno sia nella gestione della manifestazione emotiva, che nell'attivazione fisiologica della stessa.

Si parla ad esempio di “*trade cognitivo-emotivo*”<sup>34</sup>(N. Mammarella, 2010), quando il ricordo legato all'emotività assume un primato nei processi della MDL scavalcando, in quanto a priorità di recupero, il materiale considerabile come neutro. Questo comportamento si traduce, durante l'invecchiamento, in una generale positività emozionale e in un superiore ricorso ad elementi positivi del passato. Alcune teorie vedono in questi processi emotivi di serenità e nella buona conservazione di ricordi favorevoli, un importante aiuto di tipo compensativo al declino cognitivo della senilità.

Prima di addentrarci nel significato di compensazione, è bene specificare

---

34 Scambio cognitivo-emotivo (trad. mia).

quello che viene definito come *"paradox of aging"*<sup>35</sup> (S. T. Charles e L. Carstensen, 2009) e che supera la teoria unidimensionale della *"disengagement theory"*<sup>36</sup> (E. Cumming e W. E. Henry, 1961) che dominò la scena degli studi sull'invecchiamento per decenni affermando come con l'avanzare dell'età si abbandonino i legami emozionali ed affettivi a favore di una lenta ed inesorabile preparazione alla morte.

Il paradosso quindi, propone da un lato l'individuo anziano mostrandolo come soggetto coinvolto in un declino che interessa le sue capacità biologiche, fisiologiche e cognitive, mentre dall'altro, dipinge lo stesso come persona sostanzialmente soddisfatta dall'alto dell'età raggiunta ed in grado di vivere un generale benessere emozionale in questa fase di vita. Il cambiamento e, al contempo, la stabilità che contraddistingue il cervello vuol dire, come ho già mostrato, che è un organo dotato di una *"neural reserve"*<sup>37</sup> (D. Barulli e Y. Stern, 2013) e che è, sin dalla fase embrionale di vita, continuamente soggetto a processi che lo plasmano e trasformano (M. Fabiani, 2012) a partire da un primordiale oscillare tra *"evoluzione e fissazione"* (R. Bonito Oliva in A. Gualandi, 2013).

Metterlo sotto il *focus* di lente quando raggiunge una certa età, comporta considerare l'interporsi, da una parte, di una migliorata *"self-regulation"*<sup>38</sup> (S. T. Charles e L. Carstensen, 2009) e, dall'altra, di un naturale decorso delle riserve fisiche.

Quando la vita è controllabile e i supporti sociali esistono e sono di aiuto, la persona anziana vive addirittura meglio della persona adulta. Contrariamente, quando non si possono evitare elevate fonti di *stress* e l'esporsi è prolungato, la regolazione fisiologica accusa il colpo soffrendone.

Gli ultimi studi con la PET (tomografia), hanno riportato che gli anziani, per riuscire a dare risposta ad uno stimolo o ad un compito da svolgere, rispetto agli adulti o ai giovani, attivano molte più aree cerebrali ed in maniera più estesa. Come conseguenza del declino cognitivo si verifica quindi una

---

35 Paradosso dell'invecchiamento (trad. mia).

36 Teoria del distacco (trad. mia).

37 Riserva neurale (trad. mia).

38 Autoregolarsi, autoregolazione (trad. mia).

maggior attività bilaterale a livello cerebrale che contraddistingue una “*overactivation*”<sup>39</sup> (D. Park e P. Reuter Lorenz, 2009), ovvero un “*compensatory mechanism*” (D. Barulli e Y. Stern, 2013) per il quale, a seguito di una data *performance*, può verificarsi il normale raggiungimento del compito grazie a quell'innata abilità che la struttura neuroanatomica del cervello ha: la sua già citata plasticità che si traduce meglio nel termine flessibilità (“*cognitive flexibility*” (ibidem)). Di fronte ad una stessa attività da svolgere, un anziano, rispetto ad un giovane, userà circuiti neuronali diversi dagli ufficiali che ottimizzeranno la sua azione tramite il reclutamento di regioni cerebrali addizionali che possono anche comportare un costo, come nel caso della “*dedifferentiation*”<sup>40</sup> (U. Lindberger e P. B. Baltes, 1994). In questa ipotesi si verifica dunque una plasticità negativa che risulta da un *breakdown* di specificità funzionali e che caratterizza quei casi di soggetti con materia grigia ridotta i quali hanno fatto ricorso e beneficiato di una richiesta compensatoria dimostratasi di troppo superiore alla soglia compensativa a disposizione del soggetto.

Un altro caso in cui detta *performance* supera la soglia di normale attivazione compensatoria può dimostrarsi in un CRUNCH<sup>41</sup> perciò, quando un compito è più laborioso, un *network* (o circuito neurale) sarà reclutato ad un livello superiore e, all'aumentare dello sforzo, e con esso della difficoltà nell'eseguire il *task* richiesto, il *network* non reggerà l'impegno e cesserà di funzionare correttamente.

Giunti sin qui, mi auguro di essere riuscito a far intuire quanto il cervello, nell'invecchiamento, sia soggetto ad un ventaglio di sfide neurali e a deterioramenti strutturali a livello *hardware* al quale deve adattarsi e dentro il quale deve reinventarsi in maniera funzionale ricorrendo a strategie compensative. Tale asserto viene spiegato tramite la teoria STAC<sup>42</sup> (D. Park e P. Reuter Lorenz, 2009) per cui, contrariamente agli specializzati e predisposti

---

39 Iperattivazione (trad. mia).

40 Dedifferenziazione (trad. mia).

41 *Compensation-Related Utilization of Neural Circuits Hypothesis* (ipotesi sull'utilizzo dei circuiti neuronali per compiti di compensazione trad. mia).

42 *Scaffolding Theory of Aging and Cognition* (Teoria dei Ponteggi della vecchiaia e della cognizione trad. mia).



*network* degli adulti, gli anziani trovano circuiti neuronali alternativi (*scaffolds*<sup>43</sup>), meno efficienti, grazie ai quali riescono a mantenere livelli di funzione cognitive alte e ad età appunto avanzate. Tali ponteggi, che non sono prerogativa esclusiva della senilità, ma al contrario si attivano fin dall'acquisizione delle prime abilità nell'infanzia (S. E. Petersen et al. 1998), comportano un'iperattivazione nella corteccia frontale e anche nelle aree parietali, mediotemporali ed occipitali. Sono inoltre influenzati da esperienze personali, istruzione, attività fisica, ecc. (Y. Stern, 2009) quindi maggiore sarà la possibilità di produrre *scaffoldings* e più alto sarà il livello di funzioni cognitive dell'individuo preso in esame.

Il supporto di familiari ed amici, avere legami di appartenenza a gruppi sociali, svolgere attività di volontariato, comportano benessere emozionale, avere, trovare scopi e significati di vita, godere di un migliore funzionamento cognitivo, essere più protetti contro il declino cognitivo, beneficiare di un miglioramento nello svolgimento dei compiti cognitivi e di una maggiore rapidità nel recupero delle proprie facoltà dopo un trauma o una malattia.

Contrariamente, chi vive solo, in contesti urbani o domestici degradati, gode di minore soddisfazione nei legami che caratterizzano il suo stare in compagnia, vive in una situazione di *stress* e di tensioni interpersonali, o ha avuto un rapporto difficile con parenti stretti e con l'ambiente nel proprio sviluppo in età infantile, vive un progressivo e rapido declino cognitivo, un peggior stato di salute mentale e vive meno.

*“Nella nostra vita quotidiana noi ci consideriamo membri di una serie di gruppi: facciamo parte di tutti questi gruppi. La stessa persona può essere, senza la minima contraddizione, di cittadinanza americana, di origine caraibica, con ascendenze africane, cristiana, progressista, vegetariana, maratoneta, storica, insegnante, romanziere, femminista, eterosessuale, sostenitrice dei diritti dei gay e delle lesbiche, amante del teatro, militante ambientalista, appassionata di tennis, musicista jazz e profondamente convinta che esistano esseri intelligenti nello spazio con cui dobbiamo cercare di comunicare al più presto (preferibilmente in inglese). Ognuna di queste*

---

43 Ponteggi, impalcature (trad. mia).

*collettività, a cui questa persona appartiene simultaneamente, le conferisce una determinata identità. Nessuna di esse può essere considerata l'unica identità o l'unica categoria di appartenenza della persona. L'inaggirabile natura plurale delle nostre identità ci costringe a prendere delle decisioni sull'importanza relativa delle nostre diverse associazioni e affiliazioni in ogni contesto specifico"* (A. Sen, 2006).

Nonostante già dai trenta/quarant'anni (L. L. Carstensen, 1992) si inizi a ridurre la frequentazioni di gruppi, sicuramente gli anziani, rispetto ai giovani o ai meno anziani, vivono una vita di minor scambio comunitario mediato dai gruppi stessi o da *"social partners"*<sup>44</sup> (S. T. Charles e L. Carstensen, 2009), non solo per la perdita di ruoli sociali, come ad esempio la mansione di lavoratore, o per i decessi di amici e parenti, o per una serie di limitazioni funzionali (problemi di udito, di vista, ecc.) che riducono il loro coinvolgimento sociale, ma anche per scelta, essendo i *network* più piccoli quelli per loro più adatti ad avere e vivere sul serio una prossimità e, di conseguenza, una intimità che favorisca benessere.

Ma perché è così importante relazionarsi a qualcuno ai fini della memoria e dell'identità?

Forse perché *"per localizzare un ricordo occorre, in definitiva, collegarlo ad un insieme di altri ricordi di cui si conosce il posto nel tempo"* (M. Halbwachs, 2001), siano essi vicini o lontani. Sia per le memorie recenti, che per quelle passate, bisogna che ci si relazioni o al gruppo col quale ci riconosciamo e ci rapportiamo nell'oggi, o con quell'alterità che ha contraddistinto la nostra vita sociale dal passato sino a questo momento e con la quale abbiamo condiviso le nostre esperienze. La socialità è una condizione di possibilità per Halbwachs, essendo la nostra condotta derivata ed influenzata da essa e perciò dai gruppi, numerosi o meno, che la costituiscono.

*"Se una patologia dell'occhio, della mano e della voce richiede una complessa riorganizzazione dei rapporti di vicariato tra organi diversi, la mancanza di un terreno simbolico, culturale e istituzionale*

---

44 Letteralmente significa parti sociali, lo tradurrei con "rete di conoscenze" (trad. mia).

*comune mette a rischio i processi d'identificazione e di maturazione atrofizzando le capacità esplorative e proiettive del corpo umano"* (R. Bonito Oliva in A. Gualandi, 2013).

Stessa cosa si può dire per i processi mnemonici e cognitivi. I processi cognitivi infatti si costituiscono in relazione ad un compito, ad un'attività, così come la nostra identità si forma in relazione ad un Altro da sé, attraverso cui ci si riconosce in una sintesi di stampo hegeliano come in una sorta di confronto tra tesi ed antitesi, sulla base di un tessuto sociale, o di uno sfondo etico comune. Per questa ragione assume particolare importanza la funzione comunicativa del linguaggio per l'uomo, in quanto individuo immerso in una pluralità.

*"Dare nomi significa sempre comunicare con sé e con l'esterno anticipando, attraverso l'immaginazione, l'azione futura latente nella fonazione e confermata dal successo comunicativo, dalla risposta consensuale in cui, al rafforzamento del senso di sé, si accompagna la familiarizzazione con le pratiche comunicative"* (R. Bonito Oliva in A. Gualandi, 2013).

Come abbiamo visto nella citazione di Hannah Arendt tratta da "Vita activa" (2008) del capitolo uno, il "chi" e il "che cosa", ovvero la storia e le proprietà di un individuo, sintetizzabili in discorso e azione, sono la modalità attraverso cui un uomo viene riconosciuto da un altro essere umano come tale e non viene perciò reificato in qualità di mera cosa rischiando di essere assorbito da una società già di per sé individualista e frenetica. Il discorso, come l'azione, *"non è mai possibile nell'isolamento; essere isolati significa essere privati della facoltà di agire"* (H. Arendt, 2008).

Il vivere, l'esperire ed il fare in maniera isolata, non assumono alcun senso da un punto di vista sociale, non creando valore, e inoltre non farebbero parte di alcuna sfera relazionale che, come ho assunto, è la trama della nostra vita ed il motore del nostro agire. Se spesso associamo alla condizione di senilità la solitudine, forse non sempre abbiamo ragione.

Con l'età, gli anziani sono più soddisfatti dei loro legami sociali ridotti e, non avendo la possibilità di gestire lo spettro dei legami in maniera ampia,

concentrano le loro attività in ciò che per essi risulta più significativo. Una maggiore selezione comporta maggiori *benefit* e, di risposta, si ottiene un migliore slancio nei confronti della vita e un incremento della positività nell'affrontare la stessa.

Nel rendersi conto del declino che, in relazione all'età, abbraccia la sfera sociale, cognitiva e funzionale, l'anziano adotta una "*selective optimization with compensation*"<sup>45</sup> (P. B. Baltes e M. M. Baltes, in P. B. Baltes e M. M. Baltes (a cura di), 1990), utilizzando con cautela le proprie energie e selezionando obiettivi importanti e realistici cosicché, in virtù di ciò, persegue comportamenti che possano davvero realizzarsi o altrimenti sviluppare tramite attività compensative. Le motivazioni quindi cambiano al cambiare dell'età e degli orizzonti delle persone. La selezione e la consapevolezza degli orizzonti temporali influenzano gli obiettivi che danno senso e procurano emozione. Al contrario di chi vive l'invecchiamento, i giovani e gli adulti tendono ad avere orizzonti espansi, senza un fine preciso e perciò nebulosi. La teoria della "selezione socio-emozionale" (trad. mia), altrimenti chiamata con l'acronimo "SST"<sup>46</sup> (L. L. Carstensen, 2006), è indice di come con l'età le esperienze abbiano cambiato i modi in cui gli anziani approcciano le situazioni sociali e dunque si guidano, anche tramite *compensation*, per arrivare a processare e dare risposta ad un "traffico di informazioni" che sia conforme all'obiettivo: raggiungere un certo tipo di benessere e serenità.

In questo capitolo abbiamo visto l'ampio ventaglio della memoria in relazione all'invecchiamento, assumendo varie teorie per spiegare anche come l'anziano viva tale condizione ed entrare nel merito di un discorso molto vasto che vede saldo il legame tra funzioni cerebrali, memoria, identità, linguaggio e socialità. Ho cercato di mostrare come, paradossalmente, l'esperienza emozionale possa lenire il declino fisiologico (K. M. Banham, 1951) e come tale declino possa esser visto come l'incapacità di inibire le informazioni irrilevanti a livello di memoria di lavoro.

---

45 Ottimizzazione selettiva tramite compensazione (trad. mia).

46 *Socioemotional Selectivity Theory*.

Il rallentamento, caratteristica peculiare dell'anziano sia nello svolgere le sue attività cognitive che nel vivere la sua quotidianità, in un mondo fatto di risposte rapide e di un martellante bombardamento di informazioni, può dunque essere un aiuto, in particolar modo se è un rallentamento consapevole di un individuo che sceglie i suoi spazi e si circonda delle persone e dei gruppi dentro i quali si riconosce nel presente. Vivere questa condizione non lo sottrae dai benefici delle sue memorie, spesso più nitide di quelle presenti, e dei ricordi che sono quel suo bagaglio identitario di ieri e di oggi che, nella reciprocità, è in perenne divenire e vive della mutevolezza insita nella plasticità dell'organo cerebrale e nelle sue attività compensatorie.

Gli anziani proveranno dunque l'esperienza di ansia ed angoscia se non saranno capaci di comprendere i vantaggi legati all'età, sia quando incorreranno in livelli di stimolo emozionale troppo alti, sia quando non saranno in grado di dare una priorità agli obiettivi e di trarre la giusta dose di *benefit* dalle esperienze pregresse, o non riusciranno a sfruttare comportamenti e pensieri che li preservino dall'esporsi in maniera eccessiva a livello esperienziale. In ognuno di questi rischi, l'età non potrà più dare alcun beneficio al benessere. Finché il compito è semplice dunque, le strategie daranno esito positivo, ma quando il compito tende a diventare troppo complicato invece no: in caso di malattie croniche o nelle esperienze di perdita all'interno delle relazioni sociali, essendo che la mancanza crea un senso di angoscia e solitudine, gli anziani rischiano di fallire nell'utilizzo di strategie cognitive e comportamentali di regolazione emozionale.

*"I nostri ricordi vivono in noi come ricordi collettivi, e ci sono rammentati dagli altri, anche quando si tratta di avvenimenti in cui siamo stati coinvolti solo noi, e di oggetti che solo noi abbiamo visto. Il fatto è che, in realtà, non siamo mai soli. Non è necessario che altri siano presenti, che si distinguano materialmente da noi: perché ciascuno di noi porta sempre con sé e dentro di sé una quantità di persone distinte" (M. Halbwachs, 1987).*

Identità e memoria, nell'uomo e, in particolare nell'uomo anziano, sono quindi connesse in un legame che le vede giunte in quanto narrazione di una

storia che per esistere ha bisogno dell'Altro con il quale essere condivisa e senza il quale non avrebbe modo di esistere e svolgersi. Sono le nostre esperienze, il nostro fare ed il nostro comunicare che fungono da mattoni per costruire questa nostra identità condivisa, oltre ad essere quel bagaglio mnesico che, senza la funzionalità cognitiva e l'efficienza mnestica, può vedere la sua stessa deriva nell'oblio del vivere.

## CAPITOLO 4

### ESPERIENZE, POSSIBILITÀ E CONCLUSIONI

*“Un uomo che ricorda da solo  
quello che gli altri non ricordano,  
somiglia ad uno che vede  
quello che gli altri non vedono”  
(M. Halbwachs, 2001).*

Chi conduce la sua vita in maniera alienata e separata dal resto della socialità, come ho appena riportato nel terzo capitolo, è come se non fosse realmente in possesso di una memoria e non riuscisse a mettersi in relazione con quell'orizzonte comune di saperi, significati e simboli in cui si negozia dialetticamente la propria identità con i gruppi che compongono la socialità stessa.

*“Aujourd'hui encore, pour devenir physicien, il faut entrer dans un tel groupe, s'y incorporer et se pénétrer de son esprit”<sup>47</sup>  
(M. Halbwachs, 1972).*

Ognuno invecchia all'interno di un sistema di relazioni al quale peraltro appartiene. Dentro tale sistema il nostro agire acquista senso e si trovano gli indirizzi e le motivazioni per le nostre scelte in un modo più o meno consapevole. Persone che si trasferiscono da un paese all'altro, persone che scelgono una famiglia piuttosto che un'altra, che la lasciano per andare a vivere da una sorella o da un fratello, che non si sposano per rimanere nella casa e portare avanti l'attività lavorativa e così via: vivere è un invecchiare dentro ad un sistema di relazioni che si costruiscono e si sciolgono. Questi legami non sono una struttura rigida costruita una volta per tutte, anzi, al contrario, durante tutta la vita si costruiscono e continuano a ricostruirsi, come pure si sciolgono e continuano a sciogliersi. Ogni volta che si costruisce una relazione, si co-

---

<sup>47</sup> “Ancora oggi, per divenire fisici, bisogna entrare in quel gruppo, farsi incorporare dal suo spirito e penetrarvi” (trad. mia).

struisce un nuovo contesto dentro al quale ci si può trovare bene oppure male, allo stesso modo, ogni volta che invece si perde un legame o un rapporto, ci si lascia alle spalle un qualche cosa che ci può far star bene o ci può far male.

Come ho mostrato fino ad arrivare a questo punto dunque, l'invecchiamento non è soltanto un processo di continue perdite, come molte volte viene connotato, bensì è anche un processo di continue costruzioni di relazione. Questo dare vita, può verificarsi in contesti difficili, come le case di riposo, dove spesso per un anziano tende a prevalere la solitudine, proprio perché nel nostro organo cerebrale rimane viva, come abbiamo visto, quell'innata possibilità di modificare la propria prestazione cognitiva anche in tarda età: la plasticità cognitiva.

Riprendendo quanto premesso nell'introduzione di questa tesi, la curiosità nei confronti della persona anziana e nei riguardi dei meccanismi della memoria mi è sorta dall'esperienza lavorativa che ancora oggi porto avanti, da quasi due anni e mezzo, presso la Pro Senectute<sup>48</sup>, Associazione vicentina nata dalla virtuosa passione in campo medico del Professor Adolfo Porro, ex primario di geriatria all'ospedale San Bortolo di Vicenza, luminare premiato dal Comune con Medaglia D'Oro per l'attività svolta a favore della popolazione anziana. Il mio impiego in Associazione, nato come tirocinio universitario e proseguito come impiego *part-time*, si traduce principalmente nel ruolo di segretario, ovvero nella gestione dell'ufficio a livello di comunicazione con l'esterno e di amministrazione *tout-court*, oltre che nell'organizzazione delle attività dell'Associazione stessa in collaborazione con il Comune di Vicenza ed altri partner come il Centro Servizi per il Volontariato (CSV) e le case di riposo cittadine e dei comuni vicini.

Per imparare a svolgere questo lavoro e poter collaborare, oltre che richiedere finanziamenti, con gli enti che ho appena elencato, ho dovuto e voluto compiere una sorta di immersione nel tema della memoria dal momento che

---

48 Onlus istituita con DGR n°4060 del 14/7/1987 e iscritta al registro regionale delle Associazioni vi0065.



questa, in riferimento all'anziano, è l'obiettivo di lavoro ed è quindi l'obiettivo a cui tende l'attività della Pro Senectute.

Ho deciso di relazionarmi con questi temi che ho sinora descritto svolgendo le mie mansioni ed osservando, nel corso delle attività che ho organizzato, il lavoro dei nostri collaboratori e lo svilupparsi dei nostri servizi con le persone che hanno partecipato alle attività proposte. Trattandosi non più (rispetto ai tempi del Professor Adolfo Porro) di un ente molto grande, bensì abbastanza "intimo" nel quale si lavora in un rapporto diretto ed orizzontale, nonostante il mio non sia un ruolo *executive*<sup>49</sup> in senso stretto, ma di segretario, ho potuto indirettamente affacciarmi nel mondo dell'anziano ed acquisire alcune conoscenze che ho provato a riportare nel percorso sinora intrapreso e che proverei a concludere in questo capitolo aiutandomi, per comodità e maggiore chiarezza, con i sei interrogativi: "chi", "quando", "cosa", "come", "dove" e "perché" una persona, ad un certo punto della sua vita, debba fare i conti con la sua età e cosa questo comporti da un punto di vista fisiologico, mnemonico, sociale ed istituzionale.

Ho pensato dunque, in questo ultimo capitolo, di seguire questi interrogativi ai quali ho al contempo già dato alcune risposte nello sviluppo dell'elaborato, utilizzandoli come fossero una pista in modo tale da riuscire ad unire i vari punti che ho tracciato fino ad ora ed allinearli disegnando il contorno della figura da ritrarre per offrire una forma all'anziano ed al suo ricordare, o non ricordare, nella senilità.

Per spiegarmi meglio: il "chi" e il "quando", che ritengo di aver preso sufficientemente in esame nella disamina, trovano risposta nell'individuo che, in età adulta e senile, incontra problemi di memoria e sta vivendo una demenza o ravvisa i segnali e i sintomi che possano ricondurre ed essere riscontrabili in demenze senili; il "cosa", riguarda un altro problema che ho già preso in esame, ovvero la memoria e il suo decadimento, ma mostrerò a breve anche come si possa monitorarne lo *status* facendo prevenzione e diagnosi;

---

49 Esecutore (trad. mia), nel senso di figura formatasi per lavorare o interagire a livello diagnostico e professionale con determinate persone anziane avendo concluso un percorso universitario medico e/o psicologico.

il “come”, andrà ad osservare le possibilità per migliorare, o stabilizzare, il decorso delle funzioni cognitive dovuto appunto all'invecchiamento; il “dove”, darà un accenno al ruolo delle strutture, del personale e delle istituzioni nei confronti dell'anzianità; il “perché”, proverà invece a tirare le somme dell'intero lavoro e a farci guardare con la giusta distanza la figura che ho proposto, cercando di inserirla nella dinamicità dell'oggi.

Ritengo dunque che seguendo questo percorso dovrei riuscire a chiudere il cerchio o per lo meno ad iscriverlo nel quadrato che custodisce all'interno della sua superficie il tema dell'anzianità e della memoria.

Non basta conoscere, occorre comprendere. Per comprendere l'anziano non basta osservare il suo presente, ma occorre ricostruire il suo passato e provare a calarlo nel presente. La ricerca di esperienze ed emozioni nel tempo passato e la rievocazione del mondo di ieri rendono più consapevoli gli anziani, li riallacciano ai legami perduti e li riconciliano con se stessi e con il prossimo. Il ricordo diventa cura ed è perciò che in Associazione abbiamo raccolto le storie così come le persone accolte al Centro Diurno di Villa Rota Barbieri le hanno esposte. In questo Centro sono infatti ospitati anziani che ricevono sia un servizio ricreativo, che un percorso seguito di riabilitazione. Sono persone generalmente afflitte da demenze di diverso tipo: degenerative, vascolari, traumatiche.

Con la gentile concessione della Dottoressa Chiara Barbierato e della Pro Senectute, riporto i racconti di C. G. e D. L. , dei quali, per ovvie questioni di *privacy*, sono stati cambiati i nomi e i luoghi di riferimento, ma non il loro contenuto verbale.

*C. G. : “Sono nato a Vicenza il 28 luglio 1927, ho quindi 27 anni. Abito a Vicenza, in Piazzetta Micene. Ho vissuto molti anni a Lonigo, proprio sotto Lonigo. Trovo che Vicenza sia una città molto bella, molto ben costruita, con belle abitazioni. Amo l'Italia, anche se succedono tutti i giorni di quei manicomi incredibili e confusioni perché è tutto in qualche maniera, solo in Italia ci sono sentimenti, c'è cuore. Ho quattro macchine, una piccola per la città e una più grossa, per percorsi più impegnativi. Ora non guido più perché non ne sarei*

capace, ormai sono rimbecillito.

*Ho fatto il militare a Valdagno, proprio sopra Valdagno. Sono un medico, mi laureai infatti in Medicina a Padova. Parlo anche il francese. Mi conveniva poi fare l'esame di Stato o solo con il titolo non avrei fatto molto. Il mio lavoro era per me un divertimento. Correvo come un fulmine. Avevo deciso da ragazzino di andare a fare il medico. Ho avuto molte soddisfazioni, la più importante è stata quella di lavorare a fianco dell'Imperatore del Giappone. È un lavoro importante, devi leggere molti studi sperimentali. Ho smesso soprattutto per la mia salute. Anche se ora non esercito più la mia attività, mi ha aiutato a maturare molti interessi. Nella professione è importante lavorare in un certo modo, seriamente, perché finché sei giovane è un conto, poi devi ancora imparare, ma poi la paghi. Invece lavorare bene dà i suoi buoni frutti e belle soddisfazioni. Devo dire che è un lavoro difficile, soprattutto se tra colleghi non si mettono d'accordo: viene fuori un manicomio. Sei mesi prima di chiudere lo studio mi è successo che un arrogante mi accusava e da quanto arrogante era riusciva perfino a dire cose insensate, invece io restavo calmo, anche se questo qua mi aveva fatto veramente arrabbiare, e gli ho chiesto di dimostrare tutto quello che andava dicendo. Infatti bisogna sempre mettere tutto in chiaro e per iscritto; se servono chiarimenti si può sempre domandare a Rosa, o comunque ci son tutte brave ragazze. Se hai bisogno di qualcosa vieni pure dal vecchio dottore. Sono sempre indaffarato, mi devo informare circa quei soldi, se sono tutti versati (è infatti necessario controllare di averne sempre in cassa, non in Cassa Nazionale, nella propria cassa, onde agire con lungimiranza) e sempre io devo sapere se quei documenti sono stati controllati tutti. Di altre incombenze avevo già parlato anche ad altre brave persone; poi quando un lavoro è affidato a Grazia, che è velocissima e precisa, posso stare veramente tranquillo. Amo molto Grazia, mia moglie, lei è preziosa. Grazia è capace di utilizzare la sua attività professionale con grande efficienza.*

*Non riuscirei più a vivere senza la sua presenza, cara Grazia, è da sempre essenziale la tua costante presenza, di cui non riuscirei ad abbandonarti. Grazie di tutto quanto mi hai dato durante la mia attività!*

*Una volta andavo spesso a sciare con mia moglie dietro di me. Mia moglie va sempre in montagna a cercare bei posti. Cara grazia sono contento di aver potuto esercitare la mia attività al tuo fianco.*

*Quando avevo quarant'anni andavo sempre in montagna per scalare e per sciare. Correvo come un fulmine, ero velocissimo. A volte mi capita di pensare che correvo anche troppo. Non so cosa mi succede, perché sto così, ho domandato anche ad un medico che mi ha dato una pastiglia ma io mi sento mancare, e qui finisce che muoio e buonanotte. Se adesso aprissero il cancello non saprei nemmeno la strada per casa. Sono un rimbecillito, sono morto.*

*Qui è bello, ma le cose sono state gestite male. Ci sono anche persone*

*piacevoli, in particolare quel ragazzo intelligente, ma mi sento a disagio, in imbarazzo, qui ci sono degli stronzi con certe facce, è tutto una trascuratezza con cose assurde. Inoltre qui si dovrebbe costruire, ma prima tutta la gente con la testa vuota dovrebbe andarsene, che li buttassero via certi rimbecilliti e quell'altro che non sa fare il suo lavoro. Mi capita di arrivare a sentirmi un uomo finito; a volte vorrei spararmi, soprattutto quando mi fermo a riflettere che ho bisogno di mio fratello, ma nessuno sa dirmi dove si trova”.*

*D. L. : “Nacqui a Vicenza, un po' sotto il Colle, ho due fratelli ed una sorella. Abbiamo sempre amato la musica, i miei fratelli suonavano la tromba nella banda di Vicenza. Mia sorella ha tre figli, non è mai sola perché si alternano. Mio padre è sepolto a Grumolo delle Abbadesse. Uno dei miei fratelli, Angelo, era partigiano, e dopo la guerra rimase nascosto per molto tempo a Roana, da una donna che poi è diventata sua moglie. Lei è più piccola di me di una spanna, ma da mio fratello Angelo ha avuto tranquillamente sei o sette figli (o non so quanti, non ricordo bene, sono un po' via di memoria). Invece io, che sono più grande, ho dovuto fare due cesarei perché sia Andrea che Vittorio non volevano nascere. Mentre mi operavano, non ho sentito niente perché gaveva l'indormia, ma poi li ho sentiti. Non mi dimenticherò mai del professore che mi ha operata, perché fu davvero bravo.*

*Sono vedova e vivo qui vicino con mio figlio Vittorio, che è sposato e mi ha dato due nipoti, Alessandra e Mirko. Alla mattina, la sposa mi porta a lavorare ai ferri, poi mi chiama per pranzo. Anche i miei nipoti mi vogliono bene. Adesso io e mia nuora stiamo preparando per un istituto, ma non so bene, delle strisce di lana lunghe così (un metro) ed alte 15 centimetri. Mio figlio ha anche due – tre gallinelle che vivono in un recinto ed a me piace sempre andarmi a prendere quelle tre-quattro uova che fanno. Canticchio sempre: 'Coccodè, coccodè, ho fatto l'uovo bianco - domani ne farò un altro'. Adoro l'ovetto sbattuto. Amo la nostra casa anche perché c'è Lilla, una cagnetta intelligentissima. Ha tre anni e quando ha avuto i cuccioli li abbiamo regalati tutti.*

*Io e mio figlio Mirko, che non è sposato, dormiamo sullo stesso piano e le nostre camere sono una davanti all'altra, ma quando alla notte mi alzo per fare la pipì non lo disturbo mai. Ogni sera mi raccomando con mio figlio di lasciare aperta la porta della mia camera, visto che lui va a letto dopo di me, così se devo andare in bagno vedo la luce. Invece lui la chiude sempre.*

*Qui c'è la mia amica Marianna che è sempre triste”.*

Queste persone sono state invogliate a parlare di loro. Raccontano ricordi lontani, sotto forma di flusso di coscienza, che in parte sono veri, in parte anche

falsi, ma che comunque nel loro narrare sono creduti veri da loro ed è questo quel che mi interessa. Possono essere sogni o mezze verità e vanno tutti bene allo scopo della memoria, perché sono racconti autentici dal momento che piacciono a loro. In certi casi sono stati più dettagliati, altre volte sono risultati invece frammentati o talmente scarni da sembrare detti in modo casuale. Non potremo mai sapere quanto di fantastico ci sia nel loro dialogare, ma tra i vari frammenti di racconto, magari senza capo, né coda, ci sono anche le verità, o per lo meno le loro.

Gli anziani con problemi di demenza, quando raccontano di se stessi e del loro tempo, vivono un ricordo sospeso tra immaginazione, sogno, realtà, allucinazioni, visioni, ansie, gioie ed angosce. I ricordi delle vite passate che sono stati ripetuti sino ad essere fissati nel tempo come diari intimi, vengono tremendamente scardinati dall'urto del decadimento cognitivo che modifica la conoscenza e altera la testimonianza della propria esistenza. Nei casi più marcati, sono diari onirici che riportano in maniera balbettante quello che rimane: le sagome che ripropongono la loro vita e la descrivono nella narrazione.

Come ho mostrato alla fine del secondo capitolo, il linguaggio è una delle funzioni che si altera nel corso dei quadri demenziali. Nelle forme lievi, il linguaggio è fluido anche se presenta delle parafasie, delle pause per cercare le parole e delle anomalie. La difficoltà di trovare la parola è compensata con giri di vocaboli o parole "omnibus", parole che, in genere, vengono utilizzate per la comunicazione di qualsiasi contenuto: "questo", "quello", "cosa". Di solito, il linguaggio di queste persone si esplica in forma più corta e meno articolata. Diventa meno fluida la parola e al contempo, nelle demenze moderate, si denota una spontaneità ridotta e maggiori anomalie, ripetizioni, perifrasi e parafasie semantiche la cui comprensibilità si riduce, in modo progressivo, al progredire dei disturbi.

Nelle demenze, in modo caratteristico, il linguaggio verbale appare più alterato di quello scritto che invece riesce ad esser custodito per più tempo durante il processo evolutivo della malattia. Nel linguaggio scritto, fin dall'inizio della demenza, si nota una perdita delle regole ortografiche per quanto riguarda ad esempio la scrittura sotto dettatura. In una seconda fase invece, si alterano le

forme scritte delle parole, soprattutto in quei termini che si usano con minore frequenza (le parole che vengono usate abitualmente si perdono più tardi). Per ultime infine, all'emergere di un'agrafia severa che rende impossibile copiare le parole scritte, si perdono sia la grafia che la lettura.

La stimolazione cognitiva nell'area del linguaggio è dunque prioritaria, soprattutto quando iniziano ad emergere amnesie e si riducono le capacità della memoria di lavoro.

Una dissociazione tra memoria esplicita, che si riferisce a fatti ed episodi di cui conserviamo un ricordo cosciente e che si manifesta in modi differenti, e memoria implicita, che riguarda abilità percettive e motorie traducesi nell'eseguire un particolare compito o esplicitare un dato comportamento, è frequente nel paziente amnesico. Ad esempio, un paziente con questi gravi deficit di memoria manifesterà negli esercizi mnestici un comportamento che indica l'utilizzo di un dato mnesico di cui il paziente stesso, in un secondo momento, non avrà il minimo ricordo.

I disturbi della memoria di tipo quantitativo vengono indicati con il termine *dismesia* e si distinguono, a loro volta, in *ipermnnesia* e *ipomnesia*. Solo quest'ultima si riferisce alla perdita generica delle capacità di ricordare e di rievocare. Le amnesie appartengono quindi a questo gruppo e se ne possono distinguere diverse forme come l'amnesia retrograda, che può coinvolgere periodi di tempo differenti con la perdita dei ricordi relativi a fatti antecedenti un dato avvenimento, l'amnesia anterograda, che riguarda il tempo successivo un trauma, e l'amnesia retro e anterograda, che precede o segue l'avvenimento preso come riferimento del decorso mnesico in modo casuale.

Con il crescere dell'età, sia per quanto riguarda la persona adulta, ma soprattutto per la persona anziana, abbiamo più volte visto come si facciano strada problemi a livello fisico e, via via, i *deficit* nelle capacità mnesiche. Sorge dunque spontaneo domandarsi: è possibile misurare le capacità mnemoniche della nostra mente?

Certamente! Infatti, dopo i 50 anni, bisognerebbe misurare, tra le voci di con-

trollo del nostro organismo, anche quella inerente allo stato della propria memoria. Mentre è entrato nel costume il controllo periodico della glicemia, dell'azotemia, del colesterolo, o fare un elettroencefalogramma, piuttosto che controllare la pressione arteriosa, il dato obiettivo di una valutazione della propria memoria è stato sempre poco considerato perché, forse, in tutti noi prevale un rapporto intimo, a tu per tu, con questo aspetto importante e così personale del nostro essere.

A tal proposito, si può dire che siano stati introdotti molti metodi e test di psicomelia. Questa disciplina, rappresenta l'insieme dei metodi di indagine psicologica che giungono a valutare, quantitativamente, le modalità di comportamento umano ed animale. Per raggiungere questo scopo, ci si serve di test che vengono sempre più usati nella psicologia applicata e che costituiscono degli affidabili strumenti per l'osservazione accurata del comportamento. Fu lo psicologo americano J. M. Carrel a coniare per la prima volta il termine test nel 1890 in un articolo sulla rivista "Mind". Questa parola, con il suo significato, a distanza di oltre un secolo è rimasta pressoché immutata nonostante sia spesso giudicata con sospetto, soprattutto sulla sua metodologia applicativa. Oggi, si può tranquillamente affermare che il test psicologico consista in una misurazione obiettiva, calibrata e standardizzata su base scientifica (A. Anastasi, 1955), e che perciò questi test debbano essere:

- validi*, quindi in grado di misurare, con una prova di valutazione, una determinata capacità. Il test corrisponde a questa caratteristica quando misura effettivamente quello che dichiara di voler misurare;
- attendibili*, in quanto forniranno i medesimi risultati in circostanze ambientali diverse;
- tarati*, in quanto è possibile rendere il test significativo non solo rispetto ad un determinato gruppo di soggetti, ma anche nei confronti delle specificità che caratterizzano quel dato gruppo.

Esistono vari test e, di conseguenza, diversi criteri per la classificazione dei test, ad esempio ci sono quelli che studiano aspetti cognitivi (test di efficienza), o quelli che studiano aspetti affettivo motivazionali (test di personalità).

Il test che ho visto sottoporre e che abbiamo scelto per una valutazione della memoria, è quello di Rivermead di Barbara Wilson, Janet Cockburn ed Alan Baddeley (1985), perché fornisce informazioni maggiori rispetto ad un test standardizzato di uso corrente in quanto misura abilità necessarie per un congruo funzionamento della memoria nella vita e nelle attività che la contraddistinguono ogni giorno.

Il Test della Memoria Comportamentale di Rivermead (TMCR) è infatti strutturato in modo da mettere in evidenza le perdite di memoria nel quotidiano e monitorare i possibili cambiamenti dei *deficit* mnesici nel tempo, come può accadere dopo una specifica terapia.

Le varie prove mettono il soggetto di fronte ai compiti di tutti i giorni o lo valutano sul come riesca a consolidare quelle diverse informazioni che vengono richieste per soddisfare adeguatamente un dato comportamento come, ad esempio, rievocare un qualcosa ascoltato o visto, ripetere un percorso, ricordare dove era stata messa una cosa.

Esistono quattro forme parallele di TMCR in modo tale che chi lo avesse già fatto una volta, nel caso si dovesse ripetere il test alcuni mesi dopo, non invalidi la prova conoscendone già i contenuti. Il test di Rivermead soddisfa le richieste pratiche di un test psicologico perché è breve, facile da capire, da utilizzare e da interpretare, oltre ad essere somministrabile in qualunque ambiente. Come tutti i test, anche il TMCR ha dei limiti, tuttavia è stato acquisito per le nostre "giornate della memoria" perché viene considerato un esame dotato di quei requisiti validi per dare un'idea consona della memoria nelle attività diarie dei soggetti ai quali viene presentato e, inoltre, è stato scelto perché è riconosciuto in tutto il mondo.

Quelle due occasioni l'anno che ci siamo messi a disposizione del pubblico di Vicenza come Associazione, abbiamo potuto monitorare con questi *memotest* all'incirca una quarantina di persone per volta<sup>50</sup>, lavorando nelle circoscrizioni con persone che, nella gran parte dei casi, affermava che partecipava a queste giornate perché la loro memoria non era più quella di una volta e temevano di diventare dementi.

---

50 Per completare il Test ci vogliono circa 30/40 minuti, a seconda della persona.



È stato interessante, per quanto riguarda la mia esperienza, soprattutto perché nel mio ruolo dovevo gestire le attese delle persone ed accoglierle in queste strutture, prevalentemente scarse e neutre, dal momento che i luoghi pubblici, nel nostro paese, difficilmente mostrano alcuna personalità. Cercavo quindi di trasmettere loro un barlume di calore umano, sicuramente più per via dalla mia indole e di un mio intimo desiderio di mettere a proprio agio il prossimo, che per effettivo protocollo o ruolo in qualche modo istituito. Ad ogni modo, essendo la nostra attività un qualcosa in più che veniva offerto in modo totalmente gratuito alla cittadinanza, e non qualcosa di obbligatorio o di prescritto dalla mano di un medico, ci tenevo a fare sì che le persone non si sentissero come se fossero state in fila dal medico di base e quindi mi piaceva scambiare con loro una breve conversazione, poter offrire un caffè o un tè caldo, o rendermi disponibile per qualsiasi tipo di evenienza. Rimango sempre piacevolmente colpito dal fatto che le persone che si sottopongono al controllo con il TMCR siano spesso accompagnate da familiari o amici poiché ritengo che questo aspetto non sia da sottovalutare oggi, soprattutto per quanto riguarda il lato umano e tutto ciò che ne deriva. L'interesse della salute della nonna o del padre o dell'amica, diviene dunque l'interesse della famiglia o del legame di amicizia stesso. Affrontare insieme anche quel momento vuol dire confrontarsi con un'ulteriore tappa di quel relazionarsi con l'Altro e con gli ampi panorami del vivere che ci contraddistinguono come identità e come gruppo. Fare in modo che le persone non si sentano in un luogo ostico e che non vivano in malo modo una situazione già di suo scomoda, come può essere l'attesa che precede una prova che terminerà con un giudizio sulla propria condizione di salute, era il mio modo di entrare a far parte di questa socialità, fosse questa permeata da preoccupazione, sofferenza, timore, diffidenza o serenità.

Il grande successo di queste giornate, è stato certamente dovuto al fatto che la gente, in generale, teme, con l'età, di perdere progressivamente quote di intelligenza e di pensiero, accorgendosi quindi che la memoria diventa lacunosa. La probabilità che un paziente venga considerato deteriorato in base ad un

test neuropsicologico, può risultare ingiustamente “gonfiata” da un'età elevata e/o da un basso livello di scolarizzazione. Con particolari metodologie di analisi statistica si possono stabilire delle soglie di “normalità” che non risentono dell'influenza delle variabili appena accennate e consentono quindi un esame piuttosto veritiero dello stato cognitivo del paziente. A tutte le persone, al termine del test, è stato dunque rilasciato un documento sui risultati ottenuti in modo da poterlo consegnare al proprio medico curante essendo stato firmato dalle psicologhe di riferimento e dal geriatra, ovvero dal nostro Presidente, il Dottor Francesco Binda, che ci ha purtroppo da poco lasciati.

Avere coscienza di una misura della propria memoria, poterla ricontrollare a distanza di tempo dal primo esame e poterla seguire in tempi successivi, pone il problema dell'importanza di fare prevenzione riguardo la perdita mnemonica legata all'età. Scoprire per tempo che la memoria tende a scadere, può orientare il medico di riferimento a trovare, in una determinata situazione, tra le molte possibili cause, che il motivo possa essere l'ipertensione arteriosa, una sofferenza metabolica, la carenza di B12 o, piuttosto, la tiroide che non funziona bene. Di conseguenza, cercare e, si spera, trovare dei rimedi o per lo meno delle strategie palliative ad un decadimento mnemonico diventa un obiettivo col quale si può duellare solo se si prende per tempo.

La morte neuronale è infatti irreversibile e lo sfacelo del contenuto cerebrale può essere arrestato solo partendo con tempestività, ai primi segni di perdita dei neuroni, con indagini mirate e, a seguito di una diagnosi, con stimolazioni o *training* adeguati.

Ho sempre considerato la memoria e l'attenzione come dei sistemi cognitivi complessi. Per migliorare e fortificare questi due sistemi, è stato scelto di intervenire sull'intelligenza, intesa come qualità umana che esiste proprio grazie all'attenzione ed alla memoria che comprende in sé. Data la tipica flessibilità e plasticità del sistema nervoso anche nell'individuo anziano, ovvero la sua riconosciuta capacità di modellarsi continuamente in rapporto agli *input* ai quali si sottopone, il potenziamento cognitivo può migliorare o mantenere stabili le capacità cognitive in persone non soggette a demenze, soprattutto

per quanto riguarda la memoria dei soggetti che si sottopongono ai citati interventi di *training*.

I primi tentativi fatti negli anni '70, vertevano nell'insegnamento di alcune mnemotecniche per il potenziamento cognitivo della memoria episodica.

*“L'obiettivo degli interventi era dimostrare che gli anziani potevano apprendere o ri-apprendere a usare queste tecniche, migliorando la loro prestazione di memoria”* (R. De Beni ed E. Borella, in R. De Beni (a cura di), 2009).

In seguito, grazie alla meta-analisi di P. Verhagen, A. Marcoen e L. Goossens (1992) si è passati a *training* incentrati sul metodo classico dei *loci*<sup>51</sup>, sull'associazione nome-volto, sul lavoro con le immagini mentali o su racconti di cui bisogna cercare di ricordarsi le parole o i contenuti. Queste sessioni strategiche, tese al miglioramento della memoria episodica, venivano fatte in gruppo e, prima del potenziamento, venivano date nozioni sul funzionamento mnemonico ed insegnate tecniche di rilassamento e di concentrazione. Queste sessioni però non erano del tutto complete dal momento che venivano eseguite ancora senza un gruppo di controllo più giovane, costituito da individui adulti, e non erano incentrate sul vasto spettro delle attività quotidiane.

Solo successivamente, con l'introduzione di gruppi meno anziani, si accettò che seppur la plasticità cognitiva caratterizzasse tutte le età, questa in una certa misura diminuiva in tarda età (Y. Brehmer et al. 2007).

Queste mnemotecniche, seppur non garantissero un beneficio a lungo termine e fossero slegate in certo qual modo dalla vita di tutti i giorni e dallo stato d'animo dell'anziano, diedero risultati positivi ed incoraggianti, in proiezione soprattutto degli studi successivi volti a potenziare la MDL che è coinvolta, come sappiamo, proprio in attività legate all'efficienza nel quotidiano come, ad esempio, la comprensione linguistica, il *problem solving* ed il ragionamento.

---

51 Il ricordo di liste di parole.

I *training* strategici per la memoria episodica, risultano poco efficaci se non vengono accompagnati da fattori motivazionali e se non vengono guidati da un lavoro che vada a scavare tra le convinzioni e gli stati d'animo negativi che possono in un certo senso paralizzare l'apprendimento e la plasticità cerebrale di un anziano.

*“Raramente gli interventi di potenziamento della memoria considerano le credenze implicite degli anziani sul funzionamento della loro memoria”* (R. De Beni ed E. Borella, in R. De Beni (a cura di), 2009).

Tra chi si occupa di scienze cognitive, si è concluso che, per quanto riguarda la memoria episodica, lavorare in gruppo, spiegando ai componenti di questo il funzionamento della memoria ed i cambiamenti che subentrano con l'età per favorire un atteggiamento impegnato e positivo sulle attività con le quali si lavora e riuscire a stimolare la concentrazione su obiettivi strettamente legati alla quotidianità da portarsi anche come lavoro a casa confrontandoli poi, al termine del *training*, con i risultati ai quali si arriva con un gruppo di controllo più giovane, sia di fatto la modalità di allenamento migliore dal momento che: *“attraverso l'insegnamento di una strategia e grazie all'auto-percezione del miglioramento, l'anziano ha un atteggiamento più attivo verso i compiti di memoria in generale, e questo rende più probabile effetti di generalizzazione ad altre attività”* (C. Cornoldi e R. De Beni, 1996).

Nei *training* della *working memory* (MDL) invece, non si lavora insegnando strategie, ma si opera a livello di funzioni esecutive andando a modificare i sistemi che elaborano le informazioni. Questo obiettivo si raggiunge sempre in maniera adattiva alle capacità del soggetto e rafforzando il sistema cognitivo. Si cerca dunque di intervenire alla base della memoria di lavoro con compiti bilanciati alle capacità degli anziani che *“si allenano al loro massimo livello di prestazione, ma esperiscono successo e quindi sono motivati al compito. Il passare a un livello della prova più difficile, quando si supera quello precedente, e più facile, quando si sbaglia, funge da molla interna: la persona esercitandosi e riflettendo su come è riuscita a passare ad un livello superiore, supera il proprio*

*limite che viene spostato sempre più avanti*” (S. M. Jaeggi et al. 2008, in R. De Beni (a cura di), 2009). All'interno di questa sfida con se stesso, che come obiettivo non avrà l'eseguire un compito specifico, ma apportare cambiamenti al proprio sistema cognitivo, l'anziano è spinto a fare del suo meglio acquisendo abilità più strutturate. In questa maniera, ad esempio, si vengono a creare nuovi “*scaffolds*”<sup>52</sup> (D. Park e P. Reuter Lorenz, 2009), in modo da compensare gli effetti dell'invecchiamento riorganizzando i circuiti neuronali, essendo le funzioni esecutive la base dei vari processi cognitivi. A livello generale si può quindi sostenere, come ho premesso, che la MDL ha caratteristiche di plasticità anche in età senile, ma il mantenimento dei miglioramenti derivanti da tali *training* non sono ancora chiari.

*“il concetto di plasticità cognitiva fa riferimento al guadagno legato all'apprendimento (punteggio differenziale tra pre-test e post-test) che un individuo può avere nella prestazione in una data prova per effetto di un training”* (A. Cantagallo, G. Spitoni e G. Antonucci, 2010).

Sicuramente, stimolare, sia da un punto di vista cognitivo che motivazionale, una persona di una certa età affinché si metta in gioco con la propria memoria operativa sembra una modalità vincente ed efficace per fare in modo che l'anziano possa sviluppare e compensare le sue abilità attentive, cambiare le priorità nell'elaborazione delle informazioni e coordinare le diverse abilità richieste nell'eseguire un certo *task*, oltre a risultare poi ancora spinto ad apprendere e non corra il rischio di richiudersi in se stesso e nella propria insicurezza.

Nella mente umana, gli aspetti sia emotivi che cognitivi convivono in una sinergia che, anche in età anziana, non smette di poter esser potenziata grazie ad una perenne capacità di apprendimento insita nelle riserve cognitive<sup>53</sup> e nella già più volte menzionata plasticità cerebrale.

Ho quindi menzionato alcune modalità di potenziamento nell'invecchiamento mostrando “*come si possa ri-attivare la memoria degli anziani considerando*

---

52 Ponteggi (cfr. nota 42).

53 *Cognitive Reserve* (cfr. Y. Stern (2009) e D. Barulli e Y. Stern (2013) nel capitolo terzo).

*nella pianificazione di un training rivolto per gli anziani anche aspetti metacognitivi e motivazionali”* (E. Borrella, B. Carretti e R. De Beni in C. Cristini, A. Albanese e A. Porro (a cura di), 2010), ma dal lavoro che ho raccontato riguardante i test e il potenziamento emerge chiaramente quanta importanza abbiano le strutture di ricovero, il personale in esse specializzato e le cure che parenti e amici dedicano a queste persone in difficoltà, estratte dalla propria casa e dal proprio ambiente.

A partire dal considerare l'assistenza alle persone affette da demenza come un relazionarsi che richiede determinate procedure, una certa organizzazione ed ambienti adeguati ad uno specifico approccio clinico ed assistenziale, in molti paesi occidentali sono sorte, a partire dagli anni '80, strutture e reti di servizi per rispondere in modo più mirato ai bisogni dei pazienti e dei loro familiari. In particolare, si sono diffuse unità speciali dedicate alle persone affette da demenza, anche se con obiettivi e metodologie organizzative molto diverse. In Inghilterra nel 1983 ha preso avvio la prima “Memory Clinic”, servizio ambulatoriale per l'identificazione delle cause del decadimento cognitivo nei soggetti anziani; si tratta di strutture di supporto ai servizi geriatrici e psicogeriatrici esistenti (M. P. Philipot e R. Levy, 1987).

In Italia, l'istituzione di innovativi centri sanitari per persone anziane che presentano demenze è proceduta, dagli inizi degli anni '90, in modo timido, incentrato quasi esclusivamente sui servizi ambulatoriali e di *day hospital*. Avanguardie per una significativa gestione dei problemi clinico-assistenziali dei dementi con una serie diversificata di servizi, dall'ambulatorio al *day hospital*, con sezioni differenziate per le varie fasi della malattia (A. Bianchetti, 1991), furono nel 1991 l'Istituto Fatebenefratelli di Brescia e l'Ospedale di Passirana di Rho (MI) su elargizione della Regione Lombardia e finanziato dal Ministero della Sanità nell'ambito dei programmi speciali di sperimentazione previsti dalla legge 502/92 e 517/93.

Con tale piano la Regione Lombardia si proponeva di sperimentare, con il coinvolgimento di una pluralità di strutture ospedaliere e territoriali, una serie di servizi in grado di garantire cure ed assistenza durante l'evolversi della

malattia, dalla fase in cui è possibile assistere i pazienti a domicilio alla fase di assistenza, in strutture residenziali collegando le funzioni clinico-assistenziali a quelle di una ricerca che era direttamente finalizzata al miglioramento delle competenze diagnostiche assistenziali della rete dei servizi che compongono il sistema, per mappare e valutare le attività svolte raccogliendone le informazioni.

Le persone anziane portano con sé una storia, la loro, che non può essere trascurata da coloro che lavorano in un rapporto relazionale di aiuto con esse. Questo vale sia per gli operatori, che per i medici che le assistono. Da codice deontologico, queste figure professionali non possono esaurire il contenuto del loro intervento nel semplice spazio del bisogno manifesto, ma in quella che è una vera e propria interazione relazionale e non meramente farmacologica o contenitiva. Tutto ciò palesa la necessità che esse siano capaci e preparate ad instaurare un rapporto umano con la persona che vive nel loro Istituto.

Si può parlare infatti di riabilitazione psicogeriatrica in un paziente affetto da demenza, solo se si guarda verso di lui con un'ottica umana e globale, ovvero cercando di andare al di là della sua espressione o del suo sguardo cercando di decifrare quello che si cela dietro: una vita, una storia, gioie, paure, sogni!

Per chi lavora nei Centri, aiutare una persona che vive in una struttura una situazione di demenza, vuol dire farlo sotto il profilo medico-clinico, senza però trascurare il bagaglio relazionale, familiare, sociale, economico e familiare del paziente. Nel relazionarsi ad un'alterità bisogna avere un atteggiamento multidisciplinare ed empatico, calandosi dunque nella realtà della persona che si ha di fronte. La partecipazione alla vita del paziente, da parte dell'operatore, oltre che aiutare la persona ricoverata a riacquistare fiducia nelle sue capacità facendogli ritrovare autostima, dignità e, quindi, socializzazione, comporta per l'operatore riconoscere il valore del proprio lavoro e far sì che lui stesso non finisca per cadere nella sindrome da *burnout*.

*“Il burnout – esaurimento emotivo causato dalle eccessive richieste*

*psicologiche fate alle persone che aiutano altre persone – provoca nei caregiver colpiti una tendenza a depersonalizzare i clienti e a trattarli come oggetti” (S. E. Jackson, R. S. Schuler e R. L. Schwab, 1986).*

Questa sintomatologia è pericolosa perché, oltre a comportare frustrazioni, depressione, apatia, perdita di capacità creativa nel personale, procura un *transfert* negativo per il paziente.

Ogni anziano affetto dalla sindrome chiamata demenza, presenta sintomi che rappresentano la sua storia di vita e che esprimono la sua difficoltà di vivere. In queste situazioni, prima si inizia la riabilitazione e più duraturi saranno i risultati nel tempo. Nonostante l'esordio delle demenze sia lento e progressivo, esso può esplodere tutto d'un tratto a causa di eventi molto significativi da un punto di vista emotivo come, per esempio, la vedovanza, la depressione, un trasloco, l'entrata in un istituto del paziente. Quando la perdita delle capacità cognitive è ancora latente, il trauma ambientale assume una carica maggiore e l'individuo all'improvviso non è più in grado di portare avanti il proprio *ménage* familiare, l'eloquio diminuisce e si assiste alla perdita dei ricordi, dei nomi delle persone vicine e diventa perciò necessaria la cura e l'assistenza a ciclo continuo.

*“La perdita della mobilità, la mancanza di controllo sulle funzioni corporee, l'incapacità a parlare, la perdita della memoria, sono tutte privazioni che sconvolgono l'immagine di sé dell'anziano come persona attiva che esercita un controllo su se stesso e sul mondo attorno a lui. L'esperienza interiore della diminuzione o della perdita richiede una rassicurazione del valore duraturo di una persona” (E. Pajusco e D. De Leo, in D. De Leo e A. Stella (a cura di), 1994).*

Soprattutto per questi motivi è importante che nelle organizzazioni in argomento lavori un personale formato anche dal punto di vista psicologico, oltre che preparato in neuropsicologia dell'invecchiamento normale e delle demenze, in modo da saper stimolare le persone che abitano quegli spazi affinché possano diventare ogni giorno un po' più autonome del giorno prima e in



maniera tale da riuscire a mantenere alta la loro soglia di autostima. Da quel poco che ho potuto vedere proponendo iniziative ai Centri Diurni ed alle Case di Riposo per Anziani, in questo periodo storico manca quel coraggio e quella sicurezza economica per lanciarsi in attività che non siano a costo zero e quindi suppongo che non ci siano adeguate risorse neanche per organizzare corsi di aggiornamento tesi a rendere più calata nel presente la preparazione del personale addetto. La calendarizzazione delle attività di questi Centri viene stilata dunque con una programmazione anticipata nel tempo in modo da non rischiare di sfiorare i budget. Per Associazioni come la mia, diventa sempre più difficile trovare il modo per interagire con queste strutture e presentare progetti di *partnership*.

La condizione storica e sociale sicuramente porta minori introiti in queste strutture, le famiglie infatti, in questo momento di crisi economica, tendono a tenere in casa il parente anziano fin quando riesce ad essere adeguatamente autosufficiente. Le Case di Cura, è un dato di fatto, oggi hanno un costo oneroso e ospitano infatti un numero minimo di anziani autosufficienti.

La Pro Senectute, che ha dato l'avvio sperimentale alla cultura della memoria nella Provincia di Vicenza e vive con il sostegno che riceve dal contributo solidale dei soci, confida in un appoggio concreto da parte di amministrazioni comunali e provinciali e di altri enti come il Centro Servizio Volontariato che però, negli ultimi tempi, sembrano aver chiuso "i rubinetti" rispetto anche a pochi anni fa. Nel nostro renderci utili ed operosi, fortunatamente, basta la voglia e la preparazione di pochi professionisti retribuiti ed il timbro di un istituto o del Comune per fare in modo che le persone ci raccontino la loro storia, che si mettano alla prova facendo un *memotest* con le nostre psicologhe o si cimentino con qualche stagista in esercizi di potenziamento. C'è da dire comunque che già da questi piccoli interventi si detona una carica importante: le persone che versano nelle condizioni che ho descritto sin qui possono infatti rileggere e ripensare alla loro esistenza, conferirle un senso, sentirsi gratificati dall'interesse che viene loro dimostrato e lavorare per darsi un nuovo orizzonte di senso e dei piccoli obiettivi nel presente per se stessi. È bene ricordare che dare spessore all'oggi di una persona di terza età costitui-

sce la possibilità di passare il testimone alle generazioni successive, è fondamentale dunque che chi vive attorno agli anziani, contribuendo di fatto a costruire continuamente quello che si potrebbe chiamare il loro “contesto di prossimità”, assuma il compito di stimolare gli anziani in questa direzione, seppur essa sia faticosa e di forte impatto sia emotivo che pratico. Le persone che vivono in un istituto o in una casa di riposo, come anche chi rimane nella sua dimora, va quindi aiutato a contrastare il rischio della passività e del disimpegno.

*“Gli anziani scelgono più o meno volontariamente di stabilirsi in casa di riposo per riuscire a mantenere la libertà di scelta, le responsabilità, il controllo che a casa propria non sarebbero più in grado di avere. L'anziano residente in un'istituzione riuscirà però a mantenere integra l'immagine del proprio sé come persona distinta dagli altri ospiti solo se gli saranno offerti concretamente degli spazi per mantenere la sua privacy”* (E. Pajusco e D. De Leo, in D. De Leo e A. Stella (a cura di), 1994).

In questi ultimi passaggi inerenti i servizi sociali ed assistenziali, ho incentrato l'attenzione nel considerare il loro ruolo. In certune narrazioni delle persone che ho incontrato nel mio percorso, ricordo che si coglievano, in modo più o meno esplicito, le ragioni per cui queste avevano scelto di entrare in una casa di riposo: *“È stato mio figlio che ha deciso di venire qui, di chiedere di ospitarmi qui, perché ero rimasto solo”*. Mentre altri invece dicevano: *“non sapevo più cosa fare, mia sorella era morta, io non avevo più un lavoro”* e l'elenco potrebbe essere ancora lungo.

Quali sono dunque le ragioni che inducono una persona a scegliere la casa di riposo e quindi a scegliere un preciso “contesto di prossimità”?

Una delle condizioni delle politiche sociali è quella di porsi come obiettivo la promozione della domiciliarità, cioè la creazione delle condizioni affinché una persona possa rimanere il più a lungo possibile nell'ambiente nel quale è vissuta. Eppure, in certi casi, la casa di riposo diventa proprio una scelta ineludibile e spesso necessaria. La riflessione che sto facendo sul contesto degli Istituti, mi porta a dire che porre l'accento su tali strutture non sia un aspetto

trascurabile poiché, ad un certo punto, queste non possono e non devono trasformarsi in un luogo di segregazione o in un luogo separato dalla città. Non vorrei dimenticare anche, che il punto nodale di qualsiasi sistema che si occupi della demenza è il coinvolgimento dei familiari, sia come fornitori di servizi, che come “cooperatori” indispensabili per il raggiungimento degli obiettivi assistenziali.

Non invecchiare da soli significa anche ragionare sul sistema dei servizi istituiti che accompagnano l'invecchiamento, perché è compito fondamentale dei servizi stessi garantire che gli anziani possano continuare a sentirsi comunque parte della città e della comunità alla quale appartengono oltre ad esserne custodi. Anche se si vive in una casa di riposo, è un obiettivo e quasi una sfida, non soltanto per i responsabili delle residenze per anziani, ma per tutto il sistema di assistenza e per la città intera, fare in modo che l'anziano non sia messo ai margini, ma abbia una centralità: come i bambini, ad esempio, altra “categoria protetta”, terminologia che utilizzo per comodità, anche se non mi piace molto. C'è dunque ancora molto da lavorare sulle politiche per l'invecchiamento e, forse, porsi come obiettivo il fare in modo che gli anziani non invecchino soli, ma inseriti in un sistema di servizi che chiami in causa la comunità, potrebbe essere la strada giusta da perseguire.

Un modello piuttosto condiviso dall'immaginario collettivo, che persegue come valore e stile di vita l'attivismo e l'efficienza, porta a vedere le persone che vivono l'anzianità come un gruppo sociale che rischia di essere stereotipato alla stregua di inutile, debole ed incapace. Naturalmente, una tale visione della senilità comporta nello stesso anziano una sensazione di disadattamento che si va a fondere assieme agli effetti della senescenza, ovvero al decadimento mnemonico e ad altre *debacle* in chiave di linguaggio e corporeità.

Nel nostro presente sembra davvero importante dunque che la società superi la visione superficiale che vede nella vecchiaia un peso sociale, dal momento che questa etichetta automaticamente genera e rafforza nell'anziano una sensazione negativa del vivere la stessa. Piuttosto, imparare il valore del ricordo e ritrovare attraverso esso l'identità nella quale, giovani o anziani che

possiamo essere, ci possiamo riconoscere e relazionare per costruirci e de-costruirci, tappa dopo tappa, nel vivere in relazione al mondo che ci circonda, può essere una buona sorgente per un paradigma diverso, ma già avviato.

*“Negli ultimi 50 anni la comprensione del complesso fenomeno dell'invecchiamento è notevolmente migliorata , permettendoci di avere un quadro chiaro dei cambiamenti che questo porta nella cognizione: invecchiando si elaborano velocemente le informazioni (velocità di elaborazione), si è più facilmente sensibili alle informazioni che non sono rilevanti (inibizione cognitiva), ed è più difficile elaborare e mantenere simultaneamente informazioni necessarie all'esecuzione di attività cognitive complesse, quali ad esempio il calcolo mentale e la comprensione del testo (memoria di lavoro) (E. Borrella, B. Carretti e R. De Beni, 2008). Anni di ricerche della psicologia cognitiva hanno però documentato che l'invecchiamento non implica solo il declino di tali processi cognitivi di base, ma anche la stabilità e, in alcuni casi, l'accrescimento delle conoscenze. L'esito di questi studi dal punto di vista teorico è, quindi, il superamento di una visione dell'invecchiamento basata solo sul declino, come proposto dalle teorie classiche, e la promozione dell'idea che sia possibile apprendere durante tutta la vita e quindi anche in età adulta” (R. De Beni ed E. Borella, in R. De Beni (a cura di), 2009).*

Questa parte di articolo appena riportato riassume in toto quanto ho sin qui scritto riguardo il funzionamento mnesico e cognitivo in generale e mi guida verso la chiusura di questo elaborato lasciandomi il tempo di riprendere in mano ancora per qualche riga la riflessione sul ricordo, la memoria e l'individuo, ma soprattutto riprende e rafforza la tesi guida per cui un anziano è in possesso di una plasticità che caratterizza anche la sua fase di vita e supera quel giudizio che non offre alcuna *chance* alla memoria nell'invecchiamento, né all'uomo nel suo stesso processo di senescenza, considerando dunque entrambe queste realtà, come fossero qualcosa di statico ed imm modificabile.

Da questo insieme, preso nella sua totalità, si è dunque configurata un'immagine discretamente chiara dell'identità e del ricordo nella senilità che possono essere supportati da strumenti preventivi di diagnosi e da una reale volontà performante ai fini di un miglioramento della propria condizione emotiva all'interno di un contesto, anche estremo, come quello della demenza in strut-

ture di ricovero.

Non resta quindi che ribadire quanto la storia personale sia un patrimonio che non vada abbandonato come fosse una cosa inutile, bensì è un tesoro dove affondano le radici della propria esistenza. Attraverso il ricordo appunto, il passato si rende presente, mentre il racconto lo rende manifesto e comunicabile ad un'altra persona. In questo modo il ricordare non è una semplice descrizione di avvenimenti passati, ma è un rivivere e un comunicare un'esperienza con quelle emozioni e con quelle percezioni soggettive che si sono sedimentate nella persona che racconta. Se calata nella figura dell'anziano, la comunicatività della memoria è dunque aiuto e sostegno nel percorso dell'invecchiare cosicché i cassetti pieni di fotografie e di piccoli oggetti conservati, nonché le case abitate e i luoghi dove permane una traccia del proprio sé, sono tutti segni tangibili che rafforzano e testimoniano i vissuti tanto da diventarne un *unicum*.

Con l'età, la persona modifica i propri comportamenti cui era legata dai ruoli precedenti. Li deve modificare per adeguarsi nel migliore dei modi al passare degli anni non solo a livello fisico, ma anche rimettendosi in gioco, ripropo-  
nendosi a livello culturale, sociale, familiare con nuove funzioni che fondamentale-  
mente non si discosteranno dalla propria natura e dal proprio io.

Tutti noi sappiamo che i ruoli che abbiamo avuto in una determinata età necessariamente si modificano e non possiamo rimanerci attaccati proteggendoli in modo testardo ed orgoglioso. È proprio qui che sta la saggezza di riproporsi, adattandosi a nuovi modelli, in qualunque fase di vita, ed in special modo in un'età che è considerata più dilatata, dove l'ozio non è un perdere tempo, non è un non fare niente, ma è semplicemente avere l'opportunità di dedicarsi a qualcosa che prima, vincolati da professioni e da impegni di famiglia, di lavoro e da altri condizionamenti, non ci era possibile esercitare e non ci era permesso di esprimere.

Il movimento, il mangiare in maniera corretta, tenere la mente sempre vigile e cercare di avere ruoli sociali, che non significa per forza mettersi sotto i riflettori ma avere un ruolo all'interno del nostro ambito, del nostro cerchio so-

ziale, crea benessere e serenità, ingredienti imprescindibili, assieme a gratificazioni di tipo familiare, un minimo di certezza economica e una visione positiva di ciò che è la vita, per riuscire a viverla bene e ad invecchiare con successo. Sotto questa luce, anche la vecchiaia si dimostra come possibilità.

Se è vero che l'invecchiamento è una risposta personale e si invecchia a seconda di come si è vissuto, per vivere la vecchiaia con successo non è tuttavia sufficiente l'impegno personale.

Essendo infatti la vecchiaia una condizione che si costruisce socialmente, è necessario l'intervento socio politico delle Istituzioni. Devono quindi intervenire i sostegni e gli aiuti delle organizzazioni e delle Istituzioni per favorire una cultura della vecchiaia, perché proteggerla, dal punto di vista guida che ho preso come riferimento in questa tesi, è un'opportunità e non un problema, dal momento che la componente senile della nostra società, che è una buona parte della popolazione, è costituita per la maggior parte proprio da persone anziane vitali e non da persone anziane malate.

*“La vita si divide in tre momenti: passato, presente e futuro. Di questi il presente è breve, il futuro è dubbio, il passato è certo. Su quest'ultimo la sorte ha perduto ogni potere, il passato non può più dipendere dai capricci di alcuno, è la parte sacra e inviolabile del nostro tempo, sta al di sopra di tutti gli eventi umani, fuori dal dominio della sorte, non presenta incognite, non è toccata da povertà o malattie, non può essere sconvolta né esserci strappata: la si possiede così com'è per sempre, senza brividi, basta un cenno e il passato ci starà davanti e lo potremo valutare e trattenere. Il presente è brevissimo, tanto da poter sembrare inesistente: infatti è sempre in movimento, scorre, precipita, cessa di essere prima ancora di arrivare. Cerchiamo dunque che ogni momento ci appartenga, ma non sarà possibile se prima non cominceremo noi ad appartenere a noi stessi”.* (L. A. Seneca, 2013).

Queste parole appartengono di diritto alle persone anziane che ho incontrato e che assieme a molte altre mi hanno offerto un insegnamento magistrale, unico, trasmettendomi ancor più la voglia di vivere e di costruire ricordi per conoscermi, reinventarmi e scoprirmi in quel lasso di tempo che, nel frequentare questo mondo, mi è stato concesso, vita natural durante.

## BIBLIOGRAFIA

- A. Anastasi**, "I test psicologici", Milano, Angeli, 1955.
- G. Amoretti**, "Processi cognitivi nell'invecchiamento normale patologico", in P. Moderato e F. Rovetto (a cura di), "Psicologo: verso la professione", Milano, McGraw-Hill, 1997.
- G. Amoretti e M. T. Ratti**, "Processi automatici e controllati nell'invecchiamento: ipotesi a confronto", in D. Salmaso e P. Caffara (a cura di), "Normalità e patologia delle funzioni cognitive nell'invecchiamento", Milano, Franco Angeli, 1990.
- H. Arendt**, "Vita activa", Milano, Bompiani, 2008, p. 136.
- P. B. Baltes**, "Theoretical prepositions of life-span developmental psychology: on the dynamic between growth and the decline", *Developmental Psychology*, 1987, N. 23, pp. 611-626.
- P. B. Baltes e M. M. Baltes**, "Selective optimization with compensation", in P. B. Baltes, M. M. Baltes (a cura di), "Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences", New York, Cambridge University Press, 1990, pp. 1-34.
- K. M. Banham**, "Senescence and the emotions: a generic theory", *F. Genet. Psychol*, 1951, N.78 (2), pp. 175-183.
- D. Barulli e Y. Stern**, "Efficiency, capacity, compensation, maintenance, plasticity: emerging concepts in cognitive reserve", *Trends in Cognitive Sciences*, 2013, Vol. 17, N. 10, pp. 502-509.
- H. Bergson**, "Materia e memoria", Bari, Laterza, 1996, pp. 127, 137.

**A. Bianchetti**, “Una possibile risposta ai problemi delle demenze. Il Dipartimento Sperimentale di Ricerca Clinica per la Malattia di Alzheimer”, *Senior*, 1991, N. 6, pp. 20-30.

**L. Bolk**, “Il problema dell'ominazione”, Roma, Derive Approdi, 2006.

**J. L. Borges**, “Cambridge”, in “Elogio dell'ombra”, Torino, Einaudi, 1998, p. 14.

**E. Borrella, B. Carretti, R. De Beni**, “Working memory and inhibition across the adult life span”, *Acta Psychologica*, 2008, N. 128, pp. 33-34.

**E. Borrella, B. Carretti e R. De Beni**, “Interventi di potenziamento nell'invecchiamento”, in C. Cristini, A. Albanese e A. Porro (a cura di), “Viaggio verso la saggezza. Come imparare ad invecchiare”, Milano, Franco Angeli, 2010, pp. 206 – 211.

**G. C. Bowker**, “Memory Practices in the Sciences”, Cambridge, Massachusetts, MIT Press, 2005.

**A. Cantagallo, G. Spitoni e G. Antonucci**, “Le funzioni esecutive”, Roma, Carocci Faber, 2010, pp. 86–93.

**L. L. Carstensen**, “Emotion in second half of life”. *Psychological science*, 1989, N. 7, pp 144-149.

**L. L. Carstensen**, “Social and emotional patterns in adulthood: support for socioemotional selectivity theory”, *Psychology of Aging*, 1992, N. 7 (3), pp. 331-338.

**L. L. Carstensen**, “The influence of a sense of time on human development”, *Science*, 2006, N. 312 (5782), pp. 1913-1915.



**M. Cesa-Bianchi e T. Vecchi**, "Elementi di Psicogerontologia", Milano, Franco Angeli, 2005.

**S. T. Charles e L. Carstensen**, "Social and Emotional Aging", *The Annual Review of Psychology*, 2009, N. 61, pp. 383-409.

**M. T. Cicerone**, "Dell'oratore", Milano, BUR, 1994.

**M. T. Cicerone**, "Tuscolane", Milano, BUR, 2004.

**M. C. Corballis**, "From Hand to Mouth: the Origins of Language", Princeton (New Jersey), Princeton University Press, 2002.

**C. Cornoldi**, "Apprendimento e memoria nell'uomo", Torino, UTET Università, 1986.

**C. Cornoldi e R. De Beni**, "Mnemonics and metacognition", in D. Herrmann, C. McEvoy, C. Hertzog, P. Hertel, M. Johnson (a cura di), "Basic and Applied memory research. Practical Application", Mahwah NJ, Erlbaum, 1996, V.2, pp. 34-46.

**C. Cornoldi e R. De Beni**, "Vizi e virtù della memoria", Firenze, Giunti, 2009.

**T. Crook, R. T. Bartus, S. H. Ferris**, "Age associated memory impairment: proposed diagnostic criteria and measures of clinical change: Report of a National Institute of Mental Health group", *Developmental Neuropsychology*, 1986, N. 2, pp. 261-276.

**E. Cumming e W. E. Henry**, "Growing older: The Process of Disengagement", New York, Basic Books, 1961.

**R. De Beni ed E. Borella**, "Il recupero della memoria", in R. De Beni (a cura di), "Psicologia dell'invecchiamento", Bologna, Il Mulino, 2009, pp. 191-207.

**F. Delich**, "The Social Construction of Memory and Forgetting", *Diogenes*, 2004, Vol. 51, N. 65.

**E. Durkeim**, "Le forme elementari della vita religiosa", Milano, Meltemi, 2005, p. 486.

**H. E. Ebbinghaus**, "Memory: A contribution to Experimental Psychology", New York, Dover, 1913.

**M. Fabiani**, "It was the best of times, it was the worst of times: a psychophysiological's view of cognitive aging", *Psychophysiology*, 2012, N.49, pp. 283-304.

**M. Foucault**, "L'archeologia del sapere", Milano, BUR, 2006.

**G. B. Frisoni**, "La memoria dell'anziano, fra fisiologia e patologia. Manuale pratico di valutazione ed orientamento diagnostico", Padova, Piccin, 1993.

**A. Gehlen**, "L'Uomo", Milano, Feltrinelli, 1983.

**S. J. Gould**, "Questa idea della vita", Roma, Editori riuniti, 1984.

**S. J. Gould**, "Ontogenesi e filogenesi", (a cura di Maria Turchetto), Milano, Mimesis, 2013.

**S. J. Gould ed E. S. Vrba**, "Exaptation, il bricolage dell'evoluzione", Torino, Boringhieri, 2008.

**A. Gualandi**, "L'occhio, la mano e la voce", Milano - Udine, Mimesis, 2013.

**M. Halbwachs**, "Classes sociales et morphologie", Paris, Les Éditions de Minuit, 1972, p. 147.

**M. Halbwachs**, "La Memoria collettiva", Milano, Unicopli, 1987.

**M. Halbwachs**, "I quadri sociali della memoria", Napoli, Ipermedium, 2001, pp. 64, 90, 113, 134, 239.

**L. Hascher e R. T. Zacks**, "Working memory, comprehension and aging: A review and a new view", in G. H. Bower (a cura di), "The Psychology of Learning and Motivation: Advances in Research and Theory", San Diego, California, Academic Press, 1988.

**J. D. Henry, M. S MacLeod, L. H. Phillips, J. R. Crawford**, "A Meta-analytic review of prospective memory and ageing", *Psychology and Ageing*, 2001, N. 19, pp. 27-39.

**S. E. Jackson, R. S. Schuler e R. L. Schwab**, "Toward an understanding of the burnout phenomenon", *Journal of Applied Psychology*, 1986, N. 71, pp. 630-640.

**S. M. Jaeggi, M. Buschkuhl, J. Jonidas, W. J. Perrig**, "Improving fluid intelligence with training on working memory", *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 2008, N. 105, p. 6829, in R. De Beni (a cura di), "Psicologia dell'invecchiamento", Bologna, Il Mulino, 2009, pp. 191-207.

**U. Lindberger e P. B. Baltes**, "Sensory functioning and intelligence in old age: a strong connection", *Psychology and Aging*, 1994, N. 9, pp. 339-355.

**N. Mammarella**, "Esiste una memoria di lavoro emotiva? Verso una nuova

spiegazione dell'invecchiamento cognitivo", *Giornale Italiano di Psicologia*, 2010, pp. 135-155.

**K. O' Hara, R. Morris, N. Shadbold, G. J. Hitch, W. Hall, N. Beagrie**, "Memories for Life: A Review of the Science and Technology", *Journal of the Royal Society Interface*, 2006, Vol. 3, N. 8, pp. 351-365.

**E. Pajusco e D. De Leo**, "Conseguenze del contenimento sul paziente anziano", in D. De Leo e A. Stella (a cura di), "Manuale di Psichiatria dell'Anziano", Padova, Piccin, 1994.

**D. Park e P. Reuter-Lorenz**, "The adaptive brain: Aging and neurocognitive scaffolding", *Annual Review of Psychology*, 2009, N. 60, pp. 173-196.

**S. E. Petersen, H. Van Mier, J. A. Fiez e M. E. Raichle**, "The effects of practice on the functional anatomy of task performance", *Proceedings of the National Academy Sciences of the United States of America*, 1998, N. 98, pp. 676-682.

**M. P. Philipot e R. Levy**, "A Memory Clinic for the Early Diagnosis of Dementia", *Int J Geriatric Psychiatry*, 1987, N. 2, pp. 195-200.

**T. Pievani**, "Homo sapiens ed altre catastrofi. Per un'archeologia della globalizzazione", Roma, Meltemi, 2002, pp. 271-272.

**P. A. Reuter-Lorenz e D. C. Park**, "Human Neurosciences and the Aging Mind: A New Look at Old Problems", *Journal of Gerontology, Psychological Sciences*, 2010, N. 65B(4), pp. 405-415.

**P. Ricoeur**, "La memoria, la storia, l'oblio", Milano, Cortina Raffaello, 2003.

**H.L. Roediger e J. V. Wertsch**, "Creating a new discipline in memory studies", *Memory Studies*, 2008.

**T. A. Salthouse**, “Dealing with short-term fluctuation in longitudinal research”, *Journal of Gerontology*, 2010, N. 65, p. 698.

**R. Scortegagna**, “Invecchiare”, Bologna, Il Mulino, 1999.

**A. Sen**, “Identità e violenza”, Bari, Laterza, 2006, p. 8.

**L. A. Seneca**, “La Brevità della Vita”, (a cura di M. Ciceri), Milano, Garzanti Grandi Libri, 2013.

**B. Sparrow, J. Liu, D. M. Wegner**, “Google effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips”, *Science*, 2011, Vol. 333, N. 6043, pp. 776–778.

**G. Sperling**, “The information available in brief visual presentation”, *Psychological Monographs General and Applied*, 1960, Vol. 74, N. 11, pp. 1-29.

**Y. Stern**, “Cognitive reserve”, *Neuropsychologia*, 2009, N. 47, pp. 2015-2028.

**P. Verhagen, A. Marcoen, L. Goossens**, “Improving memory performance in the Aged Through Mnemonic Training: A Meta-Analytic Study”, *Psychology and Aging*, 1992, N. 7, pp. 242-251.

**B. A. Wilson, J. Cockburn e A. D. Baddeley**, “The Rivermead Behavioural Memory Test Manual”, Reading, Reading Thames Valley Test Co., 1985.

## SITOGRAFIA

[http://dizionari.corriere.it/dizionario\\_italiano/O/ominazione.shtml](http://dizionari.corriere.it/dizionario_italiano/O/ominazione.shtml)

[http://inchieste.repubblica.it/it/repubblica/rep-  
it/2014/08/20/news/archivio\\_di\\_stato-90863417/](http://inchieste.repubblica.it/it/repubblica/rep-<br/>it/2014/08/20/news/archivio_di_stato-90863417/)

<http://psychclassics.yorku.ca/Miller/>

*Ringrazio di cuore la mia relatrice, la Professoressa Maria Turchetto, e non posso non ricordare anche la Professoressa Donatella Cozzi, il Professor Francesco Ferro Milone, la Pro Senectute, i miei genitori, Cinzia, la Zona Mucchio, chi non c'è più, ma mi sostiene sempre col suo ricordo, la facoltà di apprendere ed il suo contrario, non per forza negativo: l'oblio. Evviva!*