

LAVORANDO CON LA MEMORIA...

Che cos'è la memoria?

La memoria costituisce, unitamente all'apprendimento, un fenomeno fondamentale dell'esperienza umana. Essa può essere definita come la capacità di acquisire, recuperare, usare nuove conoscenze, informazioni ed abilità (Tulving, 1987). Poiché molte di tali informazioni vengono trattenute per lungo tempo, siamo in grado di agire e pensare sulla base di esse. Abbiamo, infatti, acquisito la maggior parte delle nozioni che possediamo con l'esperienza e le abbiamo trattenute grazie alla memoria. Per questo da sempre la memoria e i diversi aspetti ad essa collegati rivestono un ruolo essenziale nella quotidianità e sono fonte di notevole interesse che ha coinvolto negli anni diverse discipline tra cui la psicologia e la biologia (Bottiroli e Cavallini, 2013). Recentemente la convergenza di tali discipline ha poi contribuito a dimostrare come la memoria non costituisca un sistema unitario.

Tra ricordi e dimenticanze.

Come prima impressione si può dire che è facile dimenticare qualsiasi cosa: indirizzi, numeri di telefono e date, ma non sempre è proprio così. Il nostro cervello può immagazzinare così tante informazioni che a volte esse possono finire con il perdersi, divenire introvabili, ma non sparire. Tutto questo spesso dipende anche dal grado di emotività che diamo a ciò che memorizziamo. Un'informazione o un evento altamente emozionante probabilmente sarà ricordato per tutta la vita. Un'esperienza insignificante o scarsamente interessante viene spesso riposta in uno scaffale in un angolo lontano del nostro magazzino e ben presto smarrito (non dimenticato).

I diversi processi di memoria (CODIFICA: si riferisce al processo in base al quale le informazioni vengono registrate in una forma tale da permettere poi di conservarle; IMMAGAZZINAMENTO: si riferisce alla possibilità di mantenere le informazioni nel sistema mnestico per il tempo necessario; RECUPERO: consente di far riemergere alla coscienza le conoscenze nel momento richiesto), s'intersecano, quindi, sia con quelli **emotivi** sia con quelli **attentivi**. Esistono, inoltre, come già sopra esplicitato, diversi sistemi di memoria (ad esempio la memoria del numero di telefono o quella della preparazione del caffè) che differiscono tra loro in primo luogo sulla base di parametri temporali (sistema temporaneo vs. memoria a lungo termine), ma anche rispetto al meccanismo sottostante e al tipo di informazioni da ricordare (es. verbale o visuo-spaziale). Tutto ciò fa, perciò, di quello che comunemente chiamiamo memoria un sistema molto complesso e di difficile definizione. Un sistema costituito da un insieme di magazzini che tendono per altro ad essere tra loro diversamente sensibili ai cambiamenti fisiologici comunemente legati all'avanzare dell'età.

Spesso all'avanzare dell'età, si tende, però, a lamentare una perdita generalizzata della memoria, non considerando come accanto a sistemi che tendono a risentirne maggiormente, ve ne siano altri, meno soggetti ai cambiamenti fisiologici, che proprio per questo possono in qualche modo aiutarci a sostenere i più sensibili. Anche in età particolarmente avanzata tendono, quindi, contrariamente a quanto si pensa comunemente, a permanere dei punti di forza, che, attraverso procedure specifiche possono essere attivati per sostenerci in diverse attività tipiche della quotidianità. Tutto ciò, a partire dalla conoscenza dell'esistenza e del funzionamento dei diversi processi che stanno alla base sia dei nostri ricordi sia delle dimenticanze.

Uno schema dei diversi sistemi e processi di memoria, considerando sia quelli solo accennati sia quelli trattati in maniera più approfondita durante il corso.



Alcune note rispetto a strategie e metodi per ricordare.

Una possibile classificazione – dai metodi più semplici e deleganti ai metodi più complessi per i quali tendiamo ad avere maggior parte in causa in termini di controllo – è la seguente:

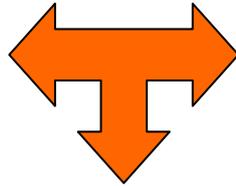
- 1) AUSILI ESTERNI: es. agende, calendari ecc.
- 2) METODI COGNITIVI: es. categorizzazione, organizzazione logica delle informazioni ecc.
- 3) MNEMOTECNICHE: es. acronimi, mnemotecnica dei loci ecc.

Ciò che si può dire in termini più generali, come abbiamo avuto modo di vedere nel corso degli incontri, è che **più profonda e personale è l'elaborazione del materiale, migliore ne sarà il ricordo**. Infatti, un modo per garantire alla memoria di recuperare le informazioni al momento opportuno, riguarda la modalità o meglio, la profondità con la quale vengono elaborate. Rispetto all'elaborazione delle informazioni ci si è, inoltre, in particolare concentrati ed esercitati all'utilizzo dei metodi basati sulla **creazione di storie** e delle **immagini mentali**.

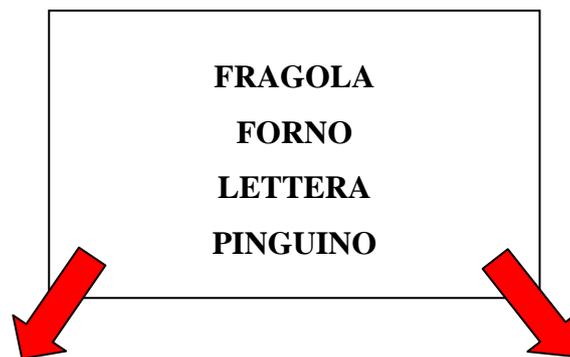
Non si può, però, pensare che le strategie funzionino come una bacchetta magica!! Non è, infatti, automatica la loro buona riuscita, esse richiedono necessariamente impegno e sforzo soprattutto per le prime volte in cui si sperimenta la loro applicazione, da qui la necessità di esercitarsi al loro utilizzo.

Attenzione: lo sforzo nell'utilizzo della strategia è sia nella fase di codifica sia in quella di recupero dell'informazione! Lo scoprire qual è la strategia per noi di volta in volta più efficace e l'allenarsi sul suo utilizzo ci porta a mantenere o addirittura a migliorare la nostra abilità di ricordare le diverse informazioni, senza comunque trascurare la forte influenza che possono avere gli aspetti emotivi nel funzionamento della memoria e, quindi, anche nell'impiego di strategie efficaci.

Il riassunto di alcuni concetti.

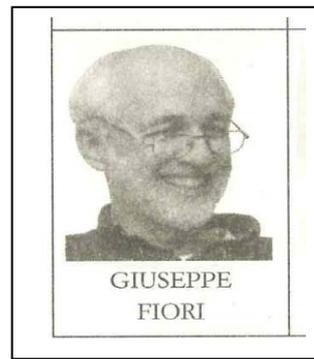


Una buona via di mezzo



Qualche esercizio per accompagnare il passaggio dalla teoria alla pratica...(esercizi tratti da Bottioli e Cavallini, 2013)

A) Cimentandosi con i nomi



- Giuseppe: un possibile collegamento potrebbe ad esempio essere quello religioso, quindi Maria e Giuseppe > padre Giuseppe;
- Fiori: la nuca potrebbe sembrare la corolla di un fiore.

Sarebbe stato utile anche avere un amico di nome Giuseppe che magari somigliava o non somigliava per niente al signore della foto e aveva una passione per i fiori.

Alcune immagini:



**Quali erano
i loro i nomi?**



B) Provare a leggere un articolo di giornale o di qualcosa che vi interessa ricordare schematizzandolo in alcune parole chiave e cercare di collegare le parole chiave in modo tale da ricordare poi effettivamente quanto letto:

Es. “Ancora senza esito le ricerche di Andrea Melzi, l’ex agente assicurativo di Fontignano, sparito da giovedì scorso con i risparmi di molti suoi concittadini”

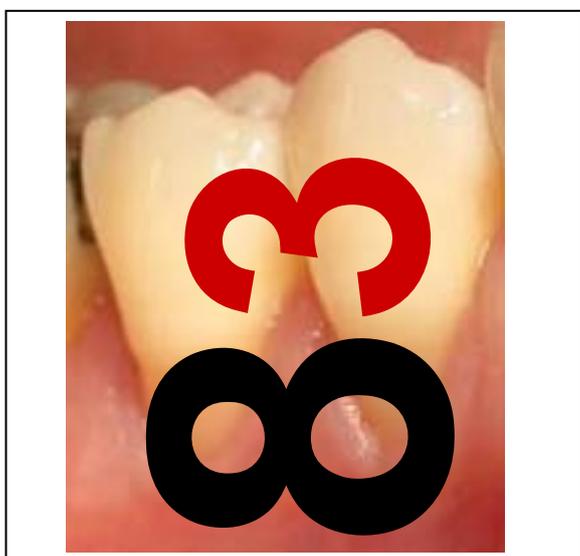
RICERCHE DI
MELZI
AGENTE ASSICURATIVO
SPARITO
RISPARMI



C) Pianificare come ricordare le cose da fare durante la settimana

Ad es. **Lunedì: - 8.30 andare dal dentista; 10.00 fissare appuntamento dal parrucchiere**

Il lunedì la giornata dopo il relax un appuntamento molto stressante tra l'altro la mattina presto dal dentista > l'8: la gengiva il 3: il dente attaccato sotto; 10.00 posso vederlo come una persona in piedi che è la parrucchiera e tre signore/i seduti sotto il casco, devo prenotare per non fare troppa coda.



A voi...

Non importa possa sembrare strana l'immagine o l'utilizzo di qualunque altra strategia, l'importante è che vi aiuti a ricordare!!!!

Martedì: - 9.00 ritirare i vestiti in tintoria;
- 15.30 corso di fotografia

Mercoledì: - 12.00 parrucchiere;
- 21.00 teatro

Giovedì: - 8.00 esami del sangue;
- 14.30 corso di giardinaggio

Si può provare a farlo anche con i propri impegni della quotidianità, come si possono sperimentare, oltre a quelli visti, altri tipi di esercizio quotidiano che ci possono aiutare a variare il più possibile la routine e quindi a mantenerci più attivi. Ad es. il fare ogni tanto una strada diversa per arrivare in un luogo in cui siamo soliti recarci o spostare un oggetto che di solito si mette in una certa posizione prestando maggiore attenzione a cosa lo caratterizza e vicino a cosa lo si posiziona. Altri esercizi utili possono concentrarsi anche sul calcolo mentale, il continuare ad anticipare la commessa per il conto della spesa, il provare con i numeri in avanti e all'indietro e magari continuare a mantenere anche l'abitudine di segnare qualche episodio della nostra quotidianità.

D) Per concludere, però, un'ultima lista di parole:

CARTELLA

SPORCIZIA

CUCINA

FUOCO

REGALO

INSEGNANTE

VASO

FORMAZIONE

PETTINE

GRAPPA

CASTELLO

FOCA

Padroni delle proprie risorse METTERSI IN GIOCO e METTERLE IN GIOCO il più possibile!

Buon lavoro!!