

# LA MEMORIA

Le diverse forme di memoria:  
i processi della memoria,  
il flusso delle informazioni,  
la persistenza del ricordo.

*La memoria non è riconducibile ad un singolo processo, ma si compone di diversi sistemi con ben definite caratteristiche e modalità di funzionamento. La memoria è la prima funzione cognitiva colpita dalla demenza. Conoscerne il funzionamento ci aiuta a comprendere gli effetti del danneggiamento delle aree cerebrali che regolano i processi mentali.*



Numero Verde Toscana 800900136

Via Pancaldo 29  
50127 Firenze  
tel. 055 433187  
info@aimafirenze.it

## Che cosa è la memoria?

La memoria è la capacità del nostro cervello di raccogliere e archiviare informazioni, per poi poter accedere ad esse. E' una funzione che dipende dal fattore tempo, da fattori ambientali e dagli stati interni della persona. Senza la memoria l'uomo non sarebbe in grado di utilizzare i suoi sensi e quindi non potrebbe vedere, ascoltare, pensare. I primi studiosi che si occuparono di memoria cercarono di spiegarla nei termini di un singolo processo unitario. Successivamente gli psicologi iniziarono a formulare teorie multiprocesso della memoria, che appariva composta da una serie di sistemi interconnessi. Non possediamo una sola memoria, ma molte memorie, che si classificano secondo le caratteristiche del processo di memorizzazione, il tipo di informazioni memorizzate, la persistenza del ricordo.

## Quanti tipi di memoria possediamo?

La prima di queste teorie multiprocesso è quella proposta da Atkinson e Shiffrin (1971). Il modello, illustrato nella figura, prevede che l'informazione sensoriale, ricevuta dall'ambiente, sia conservata, per un periodo di tempo molto breve, in un magazzino di memoria sensoriale, visiva, uditiva, tattile, ecc., a seconda del tipo di informazione, per passare successivamente al magazzino di memoria a breve termine, dove può essere ricordata e mantenuta grazie alla reiterazione. Solo successivamente, una parte delle informazioni rie-

laborate dalla memoria a breve termine raggiunge la memoria a lungo termine, dove può permanere più a lungo.

## Memoria sensoriale

La memoria sensoriale conserva le informazioni così come sono percepite dai sensi - olfattivo, tattile, gustativo, visivo, uditivo - soltanto per frazioni di secondo. Possiamo dire che è il filtro attraverso cui le informazioni dall'ambiente arrivano a noi. Ci consente, ad esempio, di ripetere, subito dopo averlo ascoltato, un numero di telefono, anche se pronunciato in una lingua a noi sconosciuta.

## Memoria a breve termine

La memoria a breve termine conserva le informazioni necessarie a compiere le azioni quotidiane. Agisce nell'arco di poche decine di secondi, consentendoci, ad esempio, di memorizzare un numero di telefono mentre ci viene dettato: i suoni vengono codificati in simboli che possiamo ricordare per il tempo necessario a scrivere o digitare il numero.

## Memoria a lungo termine

Il ricordo del nome dei nostri figli, dei nostri genitori, di noi stessi, di dove abbiamo vissuto da bambini, di dove ci trovavamo pochi minuti fa, dipende dalla memoria a lungo termine. Questa ci permette di ricordare fatti recenti che accadono nella vita di tutti i giorni, come la lista della spesa o una notizia letta su un quotidiano (memoria recente), o fatti molto lontani nel tempo (memoria remota).

La memoria a lungo termine può essere distinta in memoria dichiarativa (o esplicita) e memoria procedurale (o implicita). La memoria dichiarativa è quella che abbiamo presente quando parliamo comunemente di memoria. Conserva informazioni sulla vita personale o altrui, che sono immagazzinate in modo cosciente e volontario e coscientemente possono essere richiamate e comunicate ad altre persone. La memoria procedurale conserva invece le informazioni relative ai comportamenti automatici come, ad esempio, guidare l'automobile, cucinare un piatto di pasta o preparare il caffè. Riguarda soprattutto le abilità che vengono apprese con il semplice esercizio e che noi usiamo ormai senza pensare.

La memoria dichiarativa può essere ulteriormente distinta in memoria semantica e memoria episodica. La memoria semantica riguarda sostanzialmente la conoscenza: una ricetta, una formula chimica, la storia della seconda guerra mondiale. È la memoria che ci permette di ricordare il nome ed il significato degli oggetti che ci circondano, come una forchetta o un cavatappi. Riguarda cioè idee

e affermazioni indipendentemente da uno specifico episodio. A differenza di questa, la memoria episodica ha una forte componente narrativa. Ci permette di ricordare appunto le informazioni relative ad uno specifico episodio come, ad esempio, la trama di un romanzo o di un film, dove si intrecciano personaggi, luoghi e tempi. Trova la sua espressione più tipica nella memoria autobiografica, che riguarda episodi della nostra vita, come il matrimonio o la nascita dei figli.

## Memoria di lavoro

Nel 1974 Baddeley e Hitch introducono il concetto di memoria di lavoro, una sorta di “lavagna della mente”. Su di essa vengono “appuntate” temporaneamente informazioni estratte dalla memoria a breve termine o dalla memoria a lungo termine necessarie a svolgere diversi compiti cognitivi, come la comprensione del linguaggio, l'apprendimento e il ragionamento.