

Riscrivere il passato? È possibile manipolando la memoria

LINK: https://www.huffingtonpost.it/salute/2026/07/28/news/riscrivere_il_passato_e_possibile_manipolando_la_memoria-425496054/



Riscrivere il passato? È possibile manipolando la memoria di Giancarlo Dimaggio I ricordi non sono registrazioni immutabili. Anche in modo naturale sono soggette a modifiche, riscrittura La festa d'estate, quella ragazza che ti piaceva ti sorride, forse le piacevi ma non pensavi che fosse possibile. Ci ripensi negli anni, ti chiedi perché non hai detto due parole in più quando lei sembrava volerlo. Sono rimaste lì, non pronunciate. Nel ricordo una volta era vestita di bianco, una volta di rosso, aveva una gonna corta o dei pantaloni? A volte era una serata a in casa di amici, altre volte senti musica, siete in discoteca, tu vai a bere qualcosa, tu vai a dire stupidaggini con una battuta. Rimane solo un senso di rimpianto, di vergogna, perché eri così stupido? Quell'emozione resta, il ricordo si ripresenta ogni volta con dei dettagli diversi, che strano. Siamo abituati a pensare ai ricordi come delle registrazioni di eventi accaduti esattamente

così. Non ricordiamo dei dettagli, è normale, che scherzi che gioca la memoria, eh? Eppure non mettiamo in discussione la fedeltà del ricordo in sé e diamo per scontato che sia una canzone scritta una volta per tutte, registrata, un file che devi solo premere il bottone giusto per riaprire. A volte si vede male, la riproduzione è difettosa, la stai ascoltando online, ti dici, ci sarà un problema col wi-fi. Il neuroscienziato Steve Ramirez stava presentando le ricerche svolte con l'amico Xu Liu ai colleghi del Department of Brain and Cognitive Sciences al MIT quando disse: "Penso che abbiamo trovato un modo per, letteralmente, accendere e spegnere i ricordi nel cervello dei mammiferi". Nel suo libro: "Riscrivere il passato. La nuova scienza della manipolazione della memoria " (Raffaello Cortina editore) Ramirez dice molto di più: le memorie non sono registrazioni immutabili.

Anche in modo naturale sono soggette a modifiche, riscrittura. Un po' come la storia del ragazzo che scopriva che la ragazza che guardava come se fosse inarrivabile forse era interessata a lui. Nel ricordo, anno dopo anno, cambiava sempre qualche dettaglio. Sembra Matrix. È la fisiologia della memoria invece. Ed è giusto così, perché i ricordi non ci servono a dimorare nel passato, ruminando su errori commessi e torti subiti, rievocando glorie sportive adolescenziali e protestando contro ingiustizie scolastiche. Le memorie sono mappe del mondo. Registrano ciò che è successo per darci strumenti previsionali, per navigare nel futuro avendo un'idea di quello che accadrà. Sono guide per l'azione. Il perché le memorie debbano essere plastiche lo si capisce rispondendo a una domanda semplice vi fidereste di una mappa datata? Ecco, no. In modo sintetico, le memorie si

riscrivono in tre modi. Il primo è naturale, avviene nel sogno o quando compare informazione discrepante con il passato. Immaginiamo una memoria dolorosa. Eravate piccoli, in spiaggia. C'è stata un'onda alta, avete avuto paura. È arrivata vostra madre a prendervi, era spaventata. Il mare d'estate è di cristallo, fa caldo, urge un tuffo. Ma la memoria ti dice pericolo, non hai una fobia vera e propria, solo un po' di esitazione. Ma siete con l'amica che sta parlando di cose divertenti, buffe, rimanete lì nell'acqua calma. Ripensate al passato, l'onda non risale, ma la paura sì, lo dite all'amica. Lei è tranquilla, sorride, ma dai guarda che bello, e poi insiste con i dettagli di un pettegolezzo meraviglioso. Ridete, dopo un po' vi tuffate insieme. Tornati sotto l'ombrellone il ricordo del passato riaffiora, ma è cambiato qualcosa: vostra madre vi accarezza, siete sotto l'ombrellone anche dieci anni fa, è tranquilla, non è successo niente, papà è seduto con voi, mangiate l'anguria, è tutto leggero. Cosa è successo? La memoria di pericolo si è riattivata al contatto con l'acqua. In quel momento è entrata in una fase di labilità, la finestra di consolidamento, per dirla con il neuroscienziato Karim

Nader della McGill University. In quell'intervallo di tempo, che varia tra specie animali, può modificarsi incamerando nuove informazioni, dettagli rilevanti. E poi tornare nel bagaglio dei ricordi o rinnovata e aggiornata, o identica a sé stessa. Riattivare intenzionalmente ricordi dolorosi o traumatici è l'inizio del secondo modo per riscrivere le memorie. Fa parte del lavoro psicoterapeutico. Il terapeuta invita il paziente a tornare in un ricordo, a riviverlo, perché la memoria, attenzione, è plasmabile solo se si riattiva. Risale il dolore, è inevitabile: "... è come un innesto a caldo, inserisci nuovi elementi, plasmi una memoria diversa, scrivi piani di comportamento nuovi. Termina la finestra temporale, la temperatura si raffredda, memoria aggiornata, mappa nuova, il dolore è dimenticato". Non è un creare falsi ricordi, è più un fare emergere dettagli o innestare sensazioni, emozioni e pattern di azione nuova. Ricordi quella volta che tuo padre ti umiliò. Tremavi. Rievochi quel giorno, il terapeuta ti invita a stare dritto, a rispondergli, a recuperare un senso di dignità e verticalità fisica. Ti chiede di provarci più volte, finché senti che nel petto

scatta qualcosa, un senso di fierezza che non conoscevi. Ora la memoria può tornare a spargersi nelle aree cerebrali nelle quali è sparsa. E sì, perché una memoria non è immagazzinata in una singola area, lo spiegava Damasio nel suo L'errore di Cartesio (Adelphi), il film che vediamo nella mente è il risultato di un'aggregazione transitoria di elementi che sonnacchiano ognuno in una zona dedicata. Nelle memorie episodiche immaginate il ruolo centrale dell'ippocampo (soprattutto per i ricordi recenti), dell'amigdala (per la componente emotiva), e varie aree della corteccia (soprattutto per i ricordi remoti). Dicevo. La memoria torna nel deposito ma riscritta. La scena è quella, papà vi ha sempre sgridato, ma il ricordo ora includerà il senso di fierezza e verticalità. Il corpo la ricorderà diversamente. E di fronte a critiche future avrete una mappa che vi dice: "Puoi stare dritto". Il terzo modo lo descrive Steve Ramirez. Si tratta di vere e proprie tecniche per spegnere ricordi per intero, per plasmarne la componente emotiva o, addirittura, per recuperare ricordi che sembravano cancellati, persi per sempre. Sono esperimenti meravigliosi: si bagnano i

neuroni con fasci di luce che, grazie a specifiche proteine fotosensibili, li accendono o spengono. La tecnica si chiama optogenetica. Si può così creare artificialmente un ricordo di paura nei topi o cancellarlo. Sempre nei topini i neuroscienziati sono riusciti anche a riattivare memorie infantili. L'amnesia infantile, la coltre bianca dietro la quale giacciono inaccessibili i ricordi dei momenti in cui ci siamo per la prima volta specchiati nel sorriso della mamma, in cui ci siamo alzati e abbiamo camminato, il primo spavento e la scoperta di un nuovo sapore. Forse le neuroscienze hanno trovato il modo per farli tornare alla luce? Si aprono possibilità terapeutiche e scenari, va da sé, inquietanti, il confine tra un futuro in cui si potrà modificare con poco sforzo memorie traumatiche, e una sorta di cosmetica della memoria, è labile. Eppure a me pare un campo di ricerca meraviglioso. Giancarlo Dimaggio, psichiatra e psicoterapeuta. Cofondatore del Centro di terapia metacognitiva interpersonale (Roma)