

# MEMORIA AUTOBIOGRAFICA E NARRAZIONE

*Appunti per lo psicodrammatista*

EMANUELE DEL CASTELLO, MARZIO COPPOLA

## ■ SOMMARIO

La narrazione delle vicissitudini della propria vita rappresenta una parte significativa di ogni lavoro psicoterapeutico, così come obiettivo di ogni psicoterapia è aiutare la persona a scrivere la propria storia in modo nuovo e più funzionale. Questa forma di comunicazione rende la psicoterapia un'attività tipicamente "umana", cruciale nella relazione interpersonale. Scopo di questo articolo è esplorare le funzioni cognitive che consentono alle persone di tenere traccia della storia della propria vita e che consentono di costruire la propria identità personale, oltre che di definire i propri obiettivi e imparare dalla propria esperienza per raggiungerli. In particolare, viene presentata una sintesi delle conoscenze riguardanti la funzione identitaria della memoria autobiografica. Il nostro auspicio è che le informazioni riportate in questo articolo possano fornire allo psicoterapeuta un quadro di riferimento utile per dirigere, in maniera più consapevole, l'azione scenica all'interno del teatro di psicodramma.

*Parole chiave:* autobiografia, memoria autobiografica, narrazione, identità, definizione del Sé.

## ■ AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY AND NARRATION

### Notes for the psychodramatist

The narration of one's life vicissitudes represents a significant part of every psychotherapeutic work, just as the objective of every psychotherapy is to help the person write their story in a new and more functional way. This form of communication makes psychotherapy a typical "human" activity, crucial in interpersonal relationships. The purpose of this article is to explore the cognitive functions that allow people to keep track of their life history and that allow them to build their personal identity, as well as define their goals and learn from their experience to reach them. In particular, a synthesis of knowledge regarding the identity function of autobiographical memory is presented. Our hope is that the information reported in this paper can provide the psychotherapist with a useful framework for directing, in a more conscious way, the stage action within the psychodrama theatre.

*Keywords:* autobiography, autobiographical memory, narrative, identity, definition of the Self.

**L**a richiesta di psicoterapia, e in ogni caso la domanda professionale di aiuto psicologico, è sempre più frequente nella nostra società. Tale richiesta comporta sempre un racconto: una persona che sente tale tipo di bisogno racconta ad un'altra persona, socialmente investita di questo compito, una parte più o meno estesa della propria vita. In particolare, descrivendo il disagio che sta sperimentando, racconta di una o più rotture avvenute nella continuità della sua esistenza. Pertanto, rendere coerente, attraverso una ricostruzione della propria storia, la narrazione di sé può essere considerato un obiettivo della psicoterapia.

Fin dai tempi degli esordi della psicoanalisi (Polkinghorne, 1991), Freud era preoccupato di riorganizzare in una storia coerente le informazioni che in maniera disordinata emergevano non solo dai ricordi, ma anche dai sogni e dalle associazioni prodotti dal paziente. Quelli che all'inizio potevano sembrare eventi casuali, all'interno della storia frammentaria raccontata dal paziente, dovevano trasformarsi in nessi causali dotati di senso (Spence, 1982).

Una "buona" ricostruzione dona infatti non solo coerenza alla narrazione, ma le attribuisce una "verità soggettiva" che, rinunciando alla pretesa di verità storica, fornisce alla persona una prospettiva di cambiamento (ibidem). La nuova narrazione aiuta chi si rivolge allo psicoterapeuta a trasformare la sua storia in un'altra più completa, coerente e utile (Schafer, 1983). Compito del terapeuta diventa allora accompagnare il paziente nella creazione di una narrazione personale che, oltre a rendere coerente il suo passato, ponga le basi per un futuro migliore (Polkinghorne, 1991). Naturalmente, affinché il trattamento risulti efficace, il paziente deve essere messo in grado di compiere tale riscrittura in maniera personale, piuttosto che accettare passivamente quella che gli viene offerta dal terapeuta. Egli deve imparare a fornirsi di una narrazione in cui eventi della sua vita, precedentemente disparati, siano finalmente organizzati in una trama che, collegandoli in maniera significativa, consenta una loro integrazione e un rinnovamento del Sé (ibidem).

## **La narrazione nei gruppi**

La narrazione di sé, verosimilmente, ha accompagnato in passato l'evoluzione filogenetica dell'essere umano, e ancor oggi accompagna lo sviluppo ontogenetico del bambino che apprende, proprio attraverso il racconto di storie, notizie sul mondo che lo circonda e sul funzionamento delle regole della realtà esterna e interna: *"È soprattutto attraverso le nostre narrazioni che costruiamo una versione di noi stessi e del mondo, ed è attraverso la sua narrativa che una cultura fornisce ai suoi membri modelli di identità e di capacità di azioni."* (Bruner, 1997, p. 12). Tutti gli individui utilizzano una forma narrativa per parlare agli altri di sé, così come per dialogare interiormente, e spiegarsi i propri comportamenti e quelli altrui. Il racconto di sé riflette il mondo emozionale della persona e i suoi valori: è un mezzo di trasmissione culturale e educativa, costantemente presente nella vita quotidiana sotto forma di aneddoti, testimonianze, discorsi, ricordi di esperienze vissute.

Nel gruppo di amici o parenti l'individuo che racconta di sé valorizzando la propria singolarità, prende contatto con se stesso e allo stesso tempo si sente spinto verso l'altro ascoltando la storia che l'altro gli racconta.

Nel gruppo terapeutico l'approccio narrativo-autobiografico assume una duplice valenza: il singolo, da un lato acquisisce una nuova consapevolezza di sé e del proprio funzionamento mentale attraverso l'acquisizione di nuovi significati, dall'altro, condividendo le proprie esperienze intime, fornisce a chi lo ascolta stimoli che favoriscono l'empatia ed il rispecchiamento. Tramite la condivisione di aspetti riservati di sé, si approfondisce la conoscenza personale, si rafforzano i legami con chi ascolta e vengono stimolati fenomeni di "contagio comunicativo". Il soggetto che offre una sua storia di vita dà origine ad una serie di narrazioni analoghe da parte di altri: *"Nella terapia di gruppo, la storia di uno dei membri dà la stura alla storia degli altri. Intorno alla conoscenza degli eventi di vita degli altri cresce una comunità di interessi che attinge ad una ricchezza che ordinariamente potrebbe essere trascurata."* (Polster, 1987, p. 109). Inoltre, questa reazione a catena consente di far emergere le diverse capacità di *problem solving* dei membri del gruppo; tramite il confronto ed i commenti, viene alla luce una varietà di strategie e di pattern cognitivi, emergono prospettive diverse sui fatti narrati, che possono quindi assumere significati nuovi.

Per quanto i nuovi significati possano sul momento suscitare anch'essi sconforto, frustrazione o altri "affetti" negativi, queste emozioni trovano contenimento nel gruppo; in seguito, quando il soggetto avrà la possibilità di averli "recollected in tranquillity" (ricordati in tranquillità), per dirla alla Wordsworth (1801), quei significati assumeranno ancora maggior significato cognitivo, oltre che emotivo: *"Probabilmente il fascino esercitato dalle storie autobiografiche, anche di personaggi che possono esserci estranei, dipende proprio dalla loro capacità di indurci a riflettere sulle esperienze, di andare oltre i ricordi specifici, alla registrazione dei fatti, per individuarvi significati più generali."* (Oliviero, 1996, p. 16).

Una narrazione produce all'interno del gruppo un cambiamento del clima emotivo: *"...i racconti di sé umanizzano i rapporti tra i membri (...), si tratta dell'irrompere o dell'emergere, in tutta evidenza, di una dimensione soggettiva ad alta seduttività, assolutamente speciale."* (Demetrio, 1998, p. 33). Il contagio affettivo può portare a processi di confronto del tipo: "Io avrei reagito così, io non mi sarei comportato in questo modo, invece..." ecc.; tuttavia, in un gruppo terapeutico, queste "critiche" sono inibite dalla regola di astenersi da qualsiasi giudizio; ciò che è permesso, invece, è il mirroring, il rispecchiamento, il mettersi in gioco e valutare le storie di vita degli altri immedesimandosi in esse in modo empatico.

Quando una persona si sente ascoltata in modo autentico, senza sentirsi giudicata, può accogliere le nuove interpretazioni della propria storia suggerite dal gruppo, e questo le consentirà di accettare quelle parti del proprio passato che altrimenti tenderebbe a negare o a rimuovere.

Nel gruppo di psicodramma, la narrazione assume forme peculiari, aggiungendo a quanto descritto sopra una componente originale: l'azione. Alle persone non è richiesto tanto di raccontare il proprio vissuto, quanto di agirlo: il direttore dello psicodramma ricorre a specifiche "strategie registiche" per mettere in scena i fatti della vita. I "sette gradini" proposti da Boria (2005) per la conduzione del protagonista rappresentano un esempio emblematico di come la narrazione psicodrammatica sfrutti le potenzialità della memoria autobiografica.

## Narrazione e costruzione dell'identità

La memoria di sé e della propria vita fornisce le informazioni necessarie per formarsi un senso di identità (Addis e Tippett, 2008): utilizzando e reinterpretando i propri ricordi autobiografici nella costruzione di narrazioni personali, l'identità può nascere da un processo di "autocomposizione" (Barclay e Smith, 1993). I ricordi forniscono la materia prima da cui viene costruita l'identità. Recuperare, ricordare e riflettere sui ricordi personali diventa, pertanto, necessario alla costruzione dell'identità e alla sua continuità (Addis e Tippett, 2008).

A questo lavoro contribuisce nello specifico la memoria autobiografica.

Facciamo una prima distinzione tra conoscenza di sé e auto-narrazioni: la prima fa riferimento alle informazioni astratte e concettuali sul Sé (Conway, Singer e Tagini, 2004; Klein e Loftus, 1993); le auto-narrazioni, invece, sono storie sulle proprie esperienze di vita, che integrano eventi personali discreti e forniscono collegamenti coerenti tra Sé passati e presenti (cfr. McAdams, 2001). Inoltre, in questo processo è possibile distinguere gli aspetti personali da quelli sociali dell'identità, dove i primi sono la parte dell'identità unica di una persona, mentre i secondi si riferiscono ai suoi ruoli sociali e alla sua appartenenza ai gruppi (Turner, 1982), oppure ad aspetti temporanei o contestuali (Deaux, 1992; Wyer e Srull, 1989).

La necessaria continuità tra aspetti diversi dell'identità è resa possibile dall'integrazione delle identità temporalmente distinte, passate, presenti e future (Erikson, 1963): essa permette di comprendere che, nonostante i cambiamenti nelle circostanze e nei ruoli della vita, si resta essenzialmente la stessa persona (Chandler e Lalonde, 1995).

Il Sé passato e il Sé presente (cfr. Markus e Nurius, 1986) possono essere collegati in modi diversi. In primo luogo, una connessione tra il Sé presente e un momento distinto del passato si verifica quando si ricorda (Parfit, 1984), producendo un tipo di continuità *fenomenologica*, in cui ri-sperimentare consapevolmente eventi passati produce un *viaggio mentale nel tempo* (Tulving, 1985). La complessa trama di connessioni tra eventi passati e cambiamenti personali nel corso della vita può trovare integrazione in una storia esistenziale coerente, che dà alla vita del soggetto un senso di continuità narrativa (Addis e Tippett, 2008; McAdams, 2001).

In linea con la distinzione episodico-semanticale di Tulving (1972), la memoria autobiografica può essere suddivisa in componenti personali episodiche e componenti personali semantiche (Kopelman, Wilson e Baddeley, 1990). Sia le componenti semantiche della memoria autobiografica che quelle episodiche possono contribuire al contenuto e/o alla continuità dell'identità, così come al senso di continuità narrativa.

La continuità narrativa dipende maggiormente dalla memoria semantica personale, mentre la continuità fenomenologica del Sé può essere attribuita alla memoria episodica personale (Addis e Tippett, 2008).

## La memoria autobiografica e le sue funzioni

La memoria autobiografica di solito viene descritta come un ricco *database* di conoscenze su se stessi (Brewer, 1996; Conway e Pleydell Pearce, 2000; Rubin, Schrauf, e Greenberg,

2003). In riferimento alla divisione suggerita da Tulving (1972, 1983) all'interno dei sistemi mnestici tra memoria episodica e semantica, la memoria autobiografica può essere riferita ad un ambito solo parzialmente sovrapponibile alla classificazione di Tulving. Di questo ambito fanno parte le informazioni semantiche personali (come sapere dove si è nati) e le informazioni episodiche personali (come ricordare un primo giorno di scuola) (Brewer, 1996; Baddeley, 1992). Possiamo pensare a: a) ricordi personali specifici, b) ricordi personali generici, c) fatti autobiografici e d) schemi del Sé (Brewer, 1986; Tagini, 2008).

Il richiamo di informazioni semantiche personali non dipende dal recupero di esperienze particolari, ma è piuttosto legato a sensazioni di “conoscenza” o familiarità; al contrario, richiamare informazioni episodiche personali richiede rivivere e ricordare specifici eventi passati (Wheeler, Stuss & Tulving, 1997).

La specificità di un ricordo è associata alla frequenza dell'evento da ricordare e alla presenza di immagini. Una memoria autobiografica vissuta si riferisce a un singolo episodio che viene ricordato con immagini, mentre un fatto autobiografico è il ricordo di un singolo evento, in assenza di immagini. Quando un evento si ripete, produce una “memoria personale generica” se accompagnato da immagini, oppure diventa parte di schemi del Sé, in assenza di immagini.

La caratteristica principale che definisce la memoria autobiografica è il rivivere l'evento passato nel presente (Brewer, 1995; Rubin, 1986; Rubin e Siegler, 2004). La misura in cui un evento vissuto personalmente viene rivissuto può essere indagata esaminando le qualità fenomenologiche associate al richiamo di una memoria autobiografica. È questa componente esperienziale, più che il contenuto, che qualifica una memoria autobiografica (Rubin, 1986).

La memoria autobiografica svolge funzioni diverse nella nostra vita quotidiana (Holland & Kensinger 2010): queste funzioni possono coinvolgere tre dimensioni: quella del Sé, quella sociale e quella direttiva (Bluck, 2003; Bluck et al., 2005). Nella dimensione del Sé, la memoria autobiografica svolge un ruolo nello sviluppo della personalità (Woike, 2008; McAdams, 1996), nonché nel mantenimento di un senso di Sé coerente nel tempo (Conway, 2005). Nella dimensione sociale fornisce materiale per la conversazione e la costruzione dei legami sociali (Bluck et al., 2005; Fivush, Haden & Reese, 1996), infine, nella dimensione direttiva concorre alla risoluzione dei problemi e al direzionamento del comportamento futuro (Pillemer, 2003).

## **La memoria e la definizione del Sé**

Un modello del rapporto esistente tra la memoria autobiografica e il Sé è il Self Memory System (SMS; Conway e Pleydell-Pearce, 2000), che sostiene che i ricordi autobiografici rappresentano costruzioni mentali transitorie di un insieme di processi di controllo guidati da obiettivi, indicato come “Sé operativo” (Working Self). I ricordi autobiografici, pertanto, non solo contengono ricordi episodici e la conoscenza di sé, ma sono il risultato dell'elaborazione degli obiettivi che la persona persegue (Conway, Singer, Tagini, 2004).

La memoria autobiografica deve rispondere a due esigenze in competizione: la necessità di codificare una registrazione vicina all'esperienza dell'attività in corso e la simultanea necessità di mantenere una registrazione coerente e stabile dell'interazione del Sé con il mondo, che possa estendersi oltre il momento presente (Conway e Pleydell-Pearce, 2000; Conway, Singer, Tagini, 2004). Ci riferiamo alla prima di queste esigenze come *corrispondenza adattativa* e alla seconda come *auto-coerenza*. La flessibilità di tale sistema nel rispondere a ciascuna di queste esigenze in modo appropriato e calibrato definisce il funzionamento sano della memoria e del Sé.

Se consideriamo i ricordi come essenzialmente al servizio della funzione di coerenza della nostra auto-narrazione, allora le questioni relative all'accuratezza sono secondarie. Al contrario, se i ricordi sono visti come rappresentazioni che devono corrispondere il più possibile alla realtà, i problemi di accuratezza diventano centrali. Se desideriamo che il nostro comportamento sia strutturato, orientato allo scopo e non ripetitivo, almeno a breve termine, è importante avere ricordi episodici molto specifici e dettagliati di attività recenti. Quindi tenere traccia di progressi specifici ed episodici nel raggiungimento degli obiettivi che ci si pone diventa una funzione centrale della memoria (Conway, Singer, Tagini, 2004).

A lungo termine, invece, i ricordi episodici tendono ad integrarsi con strutture di conoscenza della memoria autobiografica più astratte e il Working Self li utilizza per confermare e supportare le attuali concezioni di sé (McAdams, 2001) ma, come è noto, può anche operare per distorcere e/o inibire quei ricordi che minacciano la coerenza delle proprie rappresentazioni interne (Del Castello et al., 2007).

Una caratteristica importante della memoria episodica personale è il riferimento ai dettagli sensoriali, percettivi, cognitivi e affettivi specifici dell'esperienza vissuta, che riattivano l'*imagery*, (soprattutto quella visiva) e consentono l'esperienza autooetica di "rivivere" mentalmente un evento passato (Wheeler, Stuss, e Tulving, 1997). Durante il corso della giornata, il Working Self formerà numerose registrazioni episodiche e molte tra queste rimarranno disponibili per essere richiamate per brevi periodi di tempo: la maggior parte si perde abbastanza rapidamente, forse durante un ciclo di sonno, e solo alcune, a causa della loro rilevanza per gli obiettivi della persona, possono essere trattenute più a lungo e venire lentamente integrate all'interno della conoscenza autobiografica (Conway, Singer, Tagini, 2004).

Un'altra componente essenziale della memoria autobiografica è il "Sé a lungo termine", che viene descritto nel Self Memory System (SMS, Conway, Singer, Tagini, 2004) come costituito da due fattori complementari: la "base di conoscenza autobiografica" e il "Sé concettuale". La base di conoscenza autobiografica si articola in tre livelli. Al livello più basso si collocano gli *eventi generali*, che rappresentano categorie di eventi collegati tra loro in periodi di tempo relativamente brevi (una settimana, un giorno, poche ore), oppure organizzati da un tema condiviso come, ad esempio, le attività lavorative quotidiane. Al livello intermedio si collocano i *periodi di vita*, che sono unità più grandi, che riflettono particolari obiettivi e attività generali in un arco temporale più lungo, ad esempio l'adolescenza o gli anni della formazione universitaria. In entrambi i livelli ritroviamo strutture generali di conoscenza degli eventi che si combinano con il sistema di memoria

episodica per generare specifici ricordi autobiografici. Questi tipi di organizzazione della conoscenza autobiografica personale nascono in risposta ai cambiamenti nell'elaborazione degli obiettivi. Ad esempio, quando si cambia lavoro, casa o relazione, il proprio presente stabile si trasforma gradualmente in conoscenza del periodo di vita. La natura emotiva dei periodi di transizione può riflettere la riorganizzazione della gerarchia degli obiettivi del Working Self e la formazione di strutture di periodi di vita nella memoria a lungo termine (cfr. Pillemer, 1998). Allo stesso modo possono sorgere unità più piccole, come eventi generali, ma in risposta a obiettivi più locali che globali.

Un terzo livello della base di conoscenza autobiografica, il Life Story Schema, consiste in informazioni sulla storia personale ancora più globali rispetto ai periodi della vita (Bluck e Habermas, 2000, 2001). Il Life Story Schema è una generalizzazione della propria storia autobiografica formata in relazione alla propria identità in un contesto culturale. Questa struttura normativa attinge alle convenzioni socio-cognitive, include generalizzazioni su “capitoli” e “temi della vita” e contribuisce allo sviluppo individuale di una storia esistenziale sufficientemente elaborata; essa rappresenta un aspetto chiave dell'identità (McAdams, 2001).

La seconda componente del Sé a lungo termine è il Sé concettuale; esso interagisce con la base di conoscenza autobiografica e contribuisce all'organizzazione delle sue unità gerarchiche e al raggruppamento tematico dei periodi della vita e degli eventi generali.

Il Sé concettuale può essere rappresentato come un sistema separato e consiste di strutture concettuali del Sé prive di specificazioni temporali, come i copioni personali (Demorest, 1995; Tomkins, 1979), i Sé possibili (Markus e Nurius, 1986), i modelli operativi interni (Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980), così come atteggiamenti, valori e credenze. Si tratta di strutture di conoscenza astratta che, sebbene siano indipendenti da eventi specifici, sono connesse alla conoscenza autobiografica e al sistema di memoria episodica per attivare istanze specifiche che esemplificano, contestualizzano e fondano i loro temi o concetti sottostanti.

Le unità del Sé concettuale sono schemi e categorie socialmente costruiti che aiutano a definire il Sé, le altre persone e le interazioni tipiche con gli altri e il mondo circostante. Questi schemi e categorie sono tratti in gran parte dalle influenze della socializzazione familiare e quella tra pari, della scuola e della religione, così come dalle storie, fiabe, miti che sono costitutivi della particolare cultura di un individuo (Bruner, 1990; Pasupathi, 2001).

La conoscenza astratta del Sé, prodotta dalla conoscenza autobiografica, trova conferma in ricordi episodici di esperienze specifiche. Pertanto, un individuo che ha una visione di se stesso come “pratico” piuttosto che “intellettuale” potrebbe, per esempio, avere una rappresentazione del periodo della sua vita all'università come ampiamente negativa, e sia gli eventi generali che le memorie episodiche specifiche potrebbero essere preferenzialmente disponibili per confermare questa convinzione (Beike e Landoll, 2000). In generale, le concettualizzazioni del Sé e dei problemi esistenziali affrontati dal Sé in diversi momenti della vita sono intimamente connesse alla conoscenza autobiografica e ai ricordi episodici (Conway & Holmes, 2004); così, le transizioni e i cambiamenti (di obiettivi) nel Sé



concettuale si traducono in corrispondenti cambiamenti nell'accesso alla base di conoscenza autobiografica e alla memoria episodica (cfr. Pillemer, 1998).

### **Caratteristiche fenomenologiche dei ricordi autobiografici**

I ricordi autobiografici degli eventi sono spesso recuperati con un particolare senso di vividezza grazie alla ricchezza di dettagli sensoriali e percettivi (Brewer, 1996; Rubin & Kozin, 1984; Conway, 1990). Tali dettagli possono favorire la sensazione di aver viaggiato mentalmente nel passato e di rivivere un evento (Rubin, 2005). Inoltre gli eventi autobiografici possono essere rivissuti da prospettive diverse: ad esempio, nella ricostruzione psicodrammatica di eventi, da una prospettiva *di campo* è possibile “vedere” un evento riprodotto in scena dallo stesso punto di vista da cui era stato vissuto originariamente, oppure un evento può essere ricordato dalla prospettiva di *osservatore*, quando una scena, che di solito include l'alter-ego del protagonista del ricordo, viene guardata da una posizione esterna alla scena stessa (Robinson, 1996; Robinson & Swanson, 1993).

I ricordi recenti (Nigro & Neisser, 1983; Talarico e al., 2004), così come i ricordi emotivi, tendono ad essere ricordati da una prospettiva di campo (D'Argembeau e al., 2003; Berntsen & Rubin, 2006). I ricordi autobiografici per episodi personali tendono ad essere organizzati in narrazioni o storie coerenti complete di dettagli contestuali (Larsen, 1992). Tale capacità si sviluppa attraverso la co-costruzione di eventi passati con i caregiver della prima infanzia (Fivush, Haden & Reese, 1996; Nelson & Fivush, 2004) e viene ulteriormente affinata durante l'adolescenza (Habermas & Bluck, 2000).

I ricordi autobiografici possono variare nel livello di specificità (Barsalou, 1988; Conway & Pleydell-Pearce, 2000). Nel Self Memory System, come abbiamo visto, la conoscenza autobiografica è organizzata gerarchicamente: al livello superiore sono posizionati i periodi o temi generali della vita; a livello intermedio ci sono gli eventi autobiografici generali, compresi gli eventi ripetuti o quelli temporalmente estesi; in fondo vi è la conoscenza che comprende i dettagli sensoriali e percettivi tratti dall'evento ricordato. Il recupero di una memoria autobiografica inizia da una ricerca a livello intermedio, per poi passare al recupero di informazioni più specifiche (Conway & Pleydell-Pearce, 2000).

I ricordi non sono archiviati come registrazioni perfette di eventi specifici. Ricordare il passato comporta il tentativo di ricostruire gli eventi vissuti in precedenza, utilizzando in parte le tracce lasciate nella memoria dagli eventi stessi, ma anche utilizzando il deposito di conoscenza autobiografica generale, le aspettative e le ipotesi su ciò che dovrebbe essere accaduto (Roediger e DeSoto, 2015). Questo processo indica che il recupero dei ricordi implica un tentativo di ricostruzione (piuttosto che di riproduzione) degli eventi passati e, per quanto possa essere accurata la ricostruzione, durante il recupero possono essere introdotti anche degli errori (Schacter, 1999). In realtà, proprio gli errori sistematici della memoria sono la prova principale della sua natura ricostruttiva. Inoltre, ripetute rivisitazioni dello stesso evento autobiografico non saranno identiche e potrebbero differire a seconda degli obiettivi e delle motivazioni dell'individuo (Conway, 1996).

Non tutti i tipi di ricordi tornano in mente con la stessa facilità o con lo stesso livello di dettaglio: ciò che si ricorda più spesso, e in maniera più vivida e duratura, sono principalmente



i momenti intensi di emozione (Berntsen e Rubin, 2002; Buchanan, 2007). Negli eventi con potente valenza emotiva, i dettagli restano parte della nostra narrativa personale molto tempo dopo che tali esperienze sono state dimenticate (Brown e Kulik, 1977).

Sia l'attivazione emotiva che il coinvolgimento personale in un evento sembrano avere un grande impatto sulla probabilità che un ricordo possa mantenersi nel tempo (Holland e Kensinger, 2010). Eventi che assumono rilevanza a livello personale hanno maggiori probabilità di essere ricordati rispetto a quelli che ne hanno meno (Symons e Johnson, 1997). Ugualmente, si tende a conservare una memoria più vivida dell'esperienza quando si è direttamente coinvolti (Pezdek, 2003), mentre la memoria è meno vivida per gli eventi in cui si è semplicemente spettatori (Muscatell et al., 2010; Pezdek, 2003).

## Conclusioni

In questo articolo si è tentato di fornire una breve ed essenziale sintesi delle conoscenze sul funzionamento della memoria autobiografica, in particolare per quanto riguarda gli aspetti relativi alla costruzione dell'identità personale attraverso l'auto-narrazione. Come si è cercato di evidenziare, la riorganizzazione e ricostruzione della narrazione della propria vita che i pazienti compiono in ambito psicoterapeutico è una dimensione centrale di intervento e di lavoro. Per il terapeuta è pertanto necessario accrescere il più possibile la conoscenza scientifica dei meccanismi psicologici che attivano i processi mentali in grado di favorire, attraverso la narrazione e la memoria autobiografica, il cambiamento terapeutico (Del Castello, 2005, 2010; Del Castello et al., 2007). Tuttavia, è doveroso evidenziare i limiti di questo tentativo: il funzionamento della memoria e delle reti cerebrali implicate, è più complesso di quanto è stato possibile descrivere in questa sede, e di questo il lettore deve tenere conto. ■

## ■ BIBLIOGRAFIA

- Addis D.R., Tippett, L.J., "The contributions of autobiographical memory to the content and continuity of identity: A social-cognitive neuroscience approach", in F. Sani (ed.), *Self-continuity: Individual and collective perspectives*, Psychology Press, 2008, pp. 71-84.
- Baddeley A., "What is autobiographical memory?", in: Conway M.A., Rubin D.C., Spinnler H., Wagenaar W.A. (eds), *Theoretical Perspectives on Autobiographical Memory*, Kluwer Academic Publishers, Boston, 1995, pp. 13-29.
- Barclay C.R., Smith T.S., "Autobiographical remembering and self-composing", *International Journal of Personal Construct Psychology*, 6, 1993, pp. 231-251.
- Barsalou L.W., "The content and organization of autobiographical memories", in: Neisser U., Winograd E. (eds), *Remembering Reconsidered: Ecological and Traditional Approaches to the Study of Memory*, Cambridge University Press, New York, 1988, pp. 193-243.
- Beike D.R., Landoll, S.L., "Striving for a consistent life story: Cognitive reactions to autobiographical memories", in *Social Cognition*, n. 18, 2000, pp. 292-318.

- Berntsen D., Rubin D.C., “Emotionally charged autobiographical memories across the life span: The recall of happy, sad, traumatic, and involuntary memories”, in *Psychology and Aging*, 2002, n. 17, pp. 636-652.
- Berntsen D., Rubin D.C., “Emotion and vantage point in autobiographical memory”, in *Cognition and Emotion*, 2006, n. 20, pp. 1193-1215.
- Bluck S., “Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life”, in *Memory*, 2003, n. 11, pp. 113-123.
- Bluck S., Habermas T., “The life story schema”, in *Motivation and Emotion*, 2000, n. 24, pp. 121-147.
- Bluck S., Alea N., Habermas T., Rubin D.C., “A tale of three functions: The self-reported uses of autobiographical memory”, in *Social Cognition*, 2005, n. 23, pp. 91-117.
- Boria G., *Psicoterapia psicodrammatica*, Franco Angeli, Milano, 2005.
- Brewer W.F., “What is autobiographical memory?”, in D. Rubin (ed.), *Autobiographical memory*, Cambridge University Press, Cambridge (MA), 1986, pp. 25-49.
- Brewer, W.F., “To assert that essentially all human knowledge and memory is represented in terms of stories is certainly wrong”, in Wyer R.S. Jr. (ed.), *Knowledge and memory: The real story. Advances in Social Cognition*, vol. 8, Hillsdale, N.J., Erlbaum, 1995, pp. 109-119.
- Brewer W.F., “What is recollective memory?” in: Rubin D.C., ed., *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*, Cambridge University Press, New York, 1996, pp. 19-66.
- Brown R., Kulik J., “Flashbulb memories”, in *Cognition* 1977, n. 5, pp. 73-99.
- Bruner J., *Acts of meaning*, Harvard University Press, Cambridge (MA), 1990.
- Bruner J., *La cultura dell'educazione*, Feltrinelli, Milano, 1997.
- Buchanan T.W., “Retrieval of emotional memories”, in *Psychonomic Bulletin*, 2007, n. 133, pp. 761-779.
- Chandler M.J., Lalonde C.E., “The problem of self-continuity in the context of rapid personal and cultural change”, in Oosterwegel A. & Wicklund R. A. (eds.), *The self in European and North American culture: Development and processes*, Kluwer Academic, Dordrecht, Netherlands, 1995, vol. 84, pp. 45-63.
- Conway M.A., *Autobiographical memory: An introduction*, Open University Press, Maidenhead, BRK, England, 1990.
- Conway M.A., “Autobiographical knowledge and autobiographical memories”, in Rubin D.C., ed., *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*, Cambridge University Press, New York, 1996, pp. 67-93.
- Conway M.A. Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53(4), 2005, 594-628.
- Conway M.A., Pleydell-Pearce C.W., “The construction of autobiographical memories in the self-memory system”, in *Psychol. Rev.*, 107, 2000, pp. 261-288.
- Conway M.A., Holmes A., “Psychosocial stages and the availability of autobiographical memories”, in *Journal of Personality*, 72, 2004, pp. 461-480.
- Conway M.A., Singer J.A., Tagini A., “The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence”, in *Soc. Cogn.* 22, 2004, pp. 495-537.
- D'Argembeau A., Comblain C., Van Der Linden M., “Phenomenal characteristics of autobiographical memories for positive, negative, and neutral events”, in *Applied Cognitive Psychology*, 2003; 17, pp. 281-294.
- Deaux K., “Personalizing identity and socializing self”, in Breakwell G.M. (ed.), *Social psychology of identity and the self-concept*, Surrey University Press, London, 1992, pp. 9-33.
- Del Castello E., “Lo psicodramma e la concezione relazionale della mente all'inizio del terzo millennio”, in Boria G., *Psicoterapia psicodrammatica*, Franco Angeli, Milano, 2005, pp. 334-349.

- Del Castello E., “Psicodramma e funzioni metacognitive”, in *Psicodramma Classico*, Quaderni dell’AIPsiM, n. 1-2, 2010, pp. 9-29.
- Del Castello E., Zecca L., Lepore M., “Mio padre è una buona persona. Le contraddizioni della memoria autobiografica nel colloquio psicologico”, in Lepore M., *Introduzione alla neuropsicologia*, Franco Angeli, Milano, 2007.
- Demetrio D., *Pedagogia della memoria: per se stessi, con gli altri*, Meltemi, Roma, 1998.
- Demorest A., “The personal script as a unit of analysis for the study of personality”, in *Journal of Personality*, 63, 1995, pp. 569-591.
- Erikson E.H., *Childhood and Society*, Norton, New York, 1963.
- Fivush, R., Haden C., Reese E., “Remembering, recounting, and reminiscing: The development of autobiographical memory in social context”, in Rubin DC., ed. *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*, Cambridge University Press, New York, 1996, pp. 341-359.
- Habermas T., Bluck S., “Getting a life: The emergence of the life story in adolescence”, in *Psychological Bulletin* 2000, 126, pp. 748-769. [PubMed: 10989622].
- Holland A.C., Kensinger E.A., “Emotion and autobiographical memory”, in *Phys Life Rev.*, 2010, Mar. 7(1), pp. 88-131.
- Larsen S.F., “Personal context in autobiographical and narrative memories” in Conway MA., Rubin D.C., Spinnler H., Wagenaar W.A., eds. *Theoretical Perspectives on Autobiographical Memory*, Cambridge University Press, Boston, 1992, pp. 53-71.
- Klein S.B., Loftus J., “The mental representation of trait and autobiographical knowledge about the self”, in Srull T.K., Wyer R.S. Jr (eds.), *The mental representation of trait and autobiographical knowledge about the self. Advances in social cognition*, Hillsdale, N.J., Erlbaum, 1993, vol 5, pp. 1-49.
- Kopelman M.D., Wilson B., Baddeley A., *The Autobiographical Memory Interview*, Thames Valley Test Company, Suffolk, U.K., 1990.
- Markus H., Nurius P., “Possible Selves”, in *American Psychologist*, 41(9), 1986, pp. 954-969.
- McAdams D.P., “Personality, modernity, and the storied self: A contemporary framework for studying persons”, in *Psychological Inquiry*, 1996, n. 7, pp. 295-321.
- McAdams D.P., “The case for unity in the (post) modern self: A modest proposal”, in Ashmore R.D., L. Jussim (eds.), *Self and identity: Fundamental issues*, Oxford University Press, New York, 1997, pp. 46-77.
- McAdams D.P., “The psychology of life stories”, in *Review of General Psychology*, 2001, n. 5, pp. 100-122.
- Muscatell K.A., Addis D.R., Kensinger E.A., “Self-involvement modulates the effective connectivity of the autobiographical memory network”, in *Soc Cogn Affect Neurosci.* 2010, Jun-Sep; 5(2-3), p. 362.
- Nelson K, Fivush R., “The emergence of autobiographical memory: A social cultural developmental theory”, *Psychological Review*, 2004, n. 111, pp. 486-511.
- Nigro G., Neisser U., “Point of view in personal memories.” *Cognitive Psychology* 1983, n. 15, pp. 467-482.
- Norris, F.H., Kaniasty K., “Reliability of delayed self-report in disaster research”, in *Journal of Traumatic Stress*, 1992, vol. 5, pp. 575-588.
- Oliviero A., “La memoria autobiografica e la memoria collettiva”, in AA. VV., “Il metodo autobiografico”, in *Adulità*, n. 4, 1996.
- Parfit D., *Reasons and persons*, Clarendon Press, Oxford, 1984.
- Pasupathi M., “The social construction of the personal past and its implications for adult development”, in *Psychological Bulletin*, 2001, n. 127, pp. 651-672.

- Pezdek K., “Event memory and autobiographical memory for the events of September 11, 2001”, in *Applied Cognitive Psychology*, 2003, vol. 17, pp. 1033-1045.
- Pillemer D.B., *Momentous events, vivid memories*, Harvard University Press, Cambridge (MA), 1998.
- Pillemer D.B., “Directive functions of autobiographical memory: The guiding power of the specific episode”, in *Memory* 2003, vol. 11, pp. 193-202.
- Polkinghorne D.E., “Narrative and Self-Concept”, in *Journal of Narrative and Life History*, 1991, 1 (1 & 3), pp. 135-153.
- Polster E., *Ogni vita merita un romanzo*, Astrolabio, Roma, 1987.
- Robinson J.A., “Perspective, meaning and remembering”, in Rubin D.C., ed., *Remembering our past: Studies in auto-biographical memory*, Cambridge University Press, New York, 1996, pp. 199-217.
- Robinson J.A., Swanson K.L., “Field and observer modes of remembering”, in *Memory* 1993, vol. 1, pp. 169-184.
- Roediger H.L., DeSoto K.A. “The psychology of reconstructive memory”, in Wright J. (ed.), *International Encyclo-pedia of the Social and Behavioral Sciences*, 2<sup>nd</sup> ed., Elsevier, Oxford, U.K., 2015.
- Rubin D.C. (ed.), *Autobiographical Memory*, Cambridge University Press, Cambridge, 1986.
- Rubin D.C., “A basic systems approach to autobiographical memory”, in *Current Directions in Psychological Science* 2005; vol. 14, pp. 79-83.
- Rubin D.C., Kozin M., “Vivid memories”, in *Cognition*, 1984, vol. 16(1), pp. 81-95.
- Rubin D.C., Schrauf R.W., Greenberg D.L., “Belief and recollection of autobiographical memories”, in *Memory and Cognition*, 2003, vol. 31, pp. 887-901.
- Rubin D.C., Seigler I.C., “Facets of Personality and the Phenomenology of Autobiographical Memory”, in *Applied Cognitive Psychology*, 2004, vol. 18, pp. 913-930.
- Schacter D.L., “The seven sins of memory: Insights from psychology and cognitive neuroscience”, in *American Psychologist*, 1999, vol. 54(3), pp. 182-203.
- Schäfer R., *Rinarrare una vita. Narrazione e dialogo in psicoanalisi*, Giovanni Fioriti, Roma, 1999.
- Spence D.P., *Verità narrativa e verità storica*, Martinelli, Firenze, 1987.
- Symons C.S., Johnson B.T., “The self-reference effect in memory: A meta-analysis”, in *Psychological Bulletin*, 1997, vol. 121(3), pp. 371-394.
- Tagini A., “Adult attachment and phenomenological characteristics of autobiographical memory”, Durham theses, Durham University, 2008. Disponibile su: Durham E-Theses Online: <http://etheses.dur.ac>
- Talarico J.M., LaBar K.S., Rubin D.C., “Emotional intensity predicts autobiographical memory experience”, in *Memory and Cognition*, 2004, vol. 32, pp. 1118-1132.
- Tomkins S.S., “Script theory: Differential magnification of affects”, in Howe H.E. Jr. R.A. Dienstbier (eds.), *Nebraska Symposium on Motivation* 1978, University of Nebraska Press, Lincoln, 1979, vol. 26, pp. 201-236.
- Tulving E., “Episodic and semantic memory”, in Tulving & W. Donaldson (eds.), *Organization of memory* (pp. 381-403), New York: Academic Press, 1972.
- Tulving, E., *Elements of episodic memory*, Oxford, UK, Clarendon Press, 1983.
- Tulving, E., “Memory and consciousness”, in *Canadian Psychologist*, 1985, vol. 25, pp. 1-12.
- Turner J. C., “Towards a cognitive redefinition of the social group”, in Tajfel H. (ed.), *Social identity and inter-group relations*, Cambridge University Press, Cambridge, 1982, pp. 15-40.
- Wheeler M.E., Stuss D.T., Tulving E., “Toward a theory of episodic memory: The frontal lobes and auto-noetic consciousness”, in *Psychological Bulletin*, 1997, vol. 121, pp. 331-354.

Woike B.A., “A functional framework for the influence of implicit and explicit motives on autobiographical memory”, in *Personality and Social Psychology Review*, 2008, vol. 12, pp. 99-117.

Wordsworth W., *Preface to the Lyrical Ballads*, 1801.

Wyer R.S.Jr., Srull T.K., *Memory and cognition in its social context*, Erlbaum, Hillsdale, N.J., 1989

## ■ GLI AUTORI

EMANUELE DEL CASTELLO, psicologo, specialista in psicologia clinica.

E-mail: [dr.delcastello@gmail.com](mailto:dr.delcastello@gmail.com)

MARZIO COPPOLA, psicologo, specialista in psicologia clinica.

E-mail: [marziocoppola2@gmail.com](mailto:marziocoppola2@gmail.com)

