

## Nel labirinto delle memorie I

La «memoria» è un insieme di memorie distribuite in diversi sistemi cerebrali, alcuni dei quali inaccessibili alla coscienza.

La memoria esplicita è la memoria conscia o dichiarativa, e ha a che fare con l'ippocampo; comprende la memoria semantica e quella autobiografica. Spesso la ripetizione di un'azione, ad es. andare in bicicletta, trasforma la memoria esplicita in implicita.

La memoria implicita o procedurale è la memoria inconscia e automatica; influenza inconsciamente pensiero, percezione e azione. Consiste di una serie di processi che interessano vari sistemi cerebrali nella corteccia.

Mace distingue tra memoria volontaria e memoria involontaria. La prima è caratterizzata dal deliberato tentativo di richiamare il passato.

La memoria involontaria è la componente della memoria a lungo termine che si manifesta allorché stimoli apparentemente generici della vita quotidiana evocano ricordi del passato senza che vi sia uno sforzo cosciente.

La memoria semantica comprende le conoscenze generali organizzate sulla realtà che abbiamo acquisito, ed è comune a coloro che parlano la stessa lingua.

Le informazioni di questa memoria possono derivare dal consolidamento della memoria autobiografica.

La memoria autobiografica o episodica richiede il lobo temporale mediale, che include l'ippocampo, e la corteccia prefrontale. Emerge a 3-4 anni. Assicura l'identità del sé, la storia personale; registra gli eventi secondo schemi o significati codificandoli in reti neurali che sono stabilite da precedenti esperienze.

## Nel labirinto delle memorie II

La memoria di lavoro è la memoria che entra in gioco nelle circostanze in cui dobbiamo ricordare un nuovo numero di telefono o indirizzo postale o e-mail, ecc. È un a memoria a breve/brevissimo termine.

Memoria iconica o visiva: è la memoria che trattiene le informazioni visive di varia natura. Una sua sottospecie è la memoria eidetica, detta anche fotografica, che possiamo definire come la capacità di trattenere nei suoi dettagli con estrema fedeltà le immagini anche solo pochi istanti di osservazione.

Memoria olfattiva: sebbene l'olfatto sia ancora poco conosciuto, questa memoria è di grande rilievo, essendo il linguaggio olfattivo il più diffuso nel regno animale e vegetale, e quindi lo è la sua memoria.

Memoria tattile: riguarda la registrazione delle numerosissime sensazioni tattili.

Memoria uditiva: è la memoria delle sequenze sonore, ad es. delle musicchette o tormentoni estivi.

Memoria motoria: è la capacità di registrare sequenze motorie del corpo, ad es. del ballo, del basket, ecc.

Memoria spaziale: è una delle forme della memoria esplicita che ci orienta quando ci muoviamo.

La memoria corporea, appartiene alla memoria procedurale o implicita, riguarda le abilità che non controlliamo consapevolmente, come il camminare, il mangiare, ecc. Si può dimenticare il proprio nome ma non la capacità di mangiare. Permane pure quando la memoria esplicita-dichiarativa si è dissolta.

## Nel labirinto delle memorie III

I ricercatori hanno messo a punto un sistema di misurazione della memoria, il QM (quoziente memoria). Questo quoziente misura la memoria di fissazione e la memoria di evocazione.

Gli psicologi distinguono tra memoria calda, quella che possiamo considerare la memoria emotiva, e memoria fredda, quella più razionale. Le emozioni potenziano la memoria.

La memoria genetica è la memoria più importante, quella che ci costituisce in tutta la nostra struttura, che in questo senso non è cambiata da diversi millenni.

La memoria epigenetica transgenerazionale si ha quando un evento particolarmente traumatico - carestie, guerre, catastrofi naturali - che ha interessato un antenato modifica l'espressione di qualche gene che è tramessa ai discendenti diventando ereditaria. I cambiamenti epigenetici consistono in una impronta molecolare che determina il grado di attivazione dei geni, la cui sequenza non varia.

Parte della memoria corporea è la memoria immunologica, la memoria che consente all'organismo di riconoscere gli antigeni con cui entra in contatto una prima volta per opporvi successivamente efficaci anticorpi. Questa memoria sembra soggetta a rapido oblio. In vari casi.

La "memoria cellulare" è l'informazione registrata degli «incontri» delle nostre cellule. Comprende le cellule T che ricordano molto più a lungo della memoria immunologica le infezioni subite.

## Nel labirinto delle memorie IV

Memoria maschile e memoria femminile: le donne hanno un ippocampo relativamente più grande. Il neuropeptide chiamato Tac2, interagisce con gli ormoni sessuali, testosterone e progesterone, avendo un effetto opposto sulla memoria.

La memoria collettiva è stata definita come il modo in cui ricordiamo noi stessi come parte di un gruppo sociale. È una memoria che conserva del passato solo ciò che è ancora vivo o che vive nella coscienza del gruppo di appartenenza. Fin dove si estende il gruppo? Dove si trova questa memoria?

Della memoria collettiva è parte la memoria tecnologica, che viene trasmessa da generazione a generazione attraverso la memoria episodica e quindi semantica. Anche quella memoria che chiamiamo comune buon senso, o semplicemente senso comune.

La memoria storica è la memoria del passato, che ha un'estensione maggiore della memoria collettiva. La memoria autobiografica fa riferimento alla memoria storica, che fa da quadro ai ricordi individuali. Questa memoria, anche se negletta, può condizionare notevolmente i soggetti.