

SOCIETÀ MEDICA ITALIANA DI
PSICOTERAPIA ED IPNOSI



R I V I S T A
M E D I C A
I T A L I A N A
DI
P S I C O T E R A P I A
ED
I P N O S I

ANNO VENTIQUATTRESIMO
V O L U M E I I
G I U G N O M M X I I

Maria Mirabelli Mastroviti

**LA MEMORIA AUTOBIOGRAFICA,
LE “FALSE MEMORIE” E L’IPNOSI**

Parole chiave: engramma, memoria autobiografica, false memorie, regressione.

RIASSUNTO

Questo lavoro presenta una rassegna della ricerca scientifica sulla memoria autobiografica, le “false memorie” e l’ipnosi. L’evoluzione del concetto di memoria come “costruzione”, e non più come “magazzino”, ha portato i ricercatori, in particolare inglesi ed americani, ad una nuova visione e all’emergere di nuove domande. Molti sono gli studi sulle possibili cause della formazione delle “false memorie” anche in relazione all’uso di tecniche suggestive e all’ipnosi. Il monito che giunge dal mondo della ricerca ai professionisti della salute mentale, è quello di “maneggiare con cura” queste tecniche, anche alla luce delle evidenze scientifiche.

Maria Mirabelli Mastroviti

**AUTOBIOGRAPHICAL MEMORY,
THE “FALSE MEMORIES” AND THE HYPNOSIS**

Key words: engram, autobiographical memory, false memories, regression.

SUMMARY

This work shows a review on scientific research on the autobiographic memory, the “false memories” and the hypnosis. The evolution of the memory concept like “construction”, is not anymore like “box “, has led the researchers, british and americans in particularly, at new vision and it has originated new questions.

There are many studies on the possible causes that creating the “false memories “, also in relation to use suggestive technical and hypnosis.

The warning that arrives from world’s research to mental health professionals, is “ to handle with care” those techniques, also take into account those scientific evidences.

L’Autrice:

Dott.ssa Maria Mirabelli Mastroviti
Psicologa clinica/ Psicoterapeuta S.M.I.P.I.
Via Mario Ulivelli, 4 – 50127 FIRENZE
e-mail: mirabelli.mar@gmail.com

Maria Mirabelli Mastroviti

**LA MEMORIA AUTOBIOGRAFICA,
LE “FALSE MEMORIE” E L’IPNOSI**

Parole chiave: engramma, memoria autobiografica, false memorie, regressione.

“Ma, prima di dedicarsi alle arti, il viaggiatore deve spiegare quello che gli è successo quando, superata l’ultima curva della strada, si è imbattuto in un periodo precedente della propria vita. Sono false memorie, si dice, è già stato qui e non se ne ricorda, si suggerisce. Primo, il viaggiatore non sa che cosa siano le false memorie. Si ha memoria di qualcosa vista e fissata nel cervello. Può rimanere incosciente, può resistere a ogni tentativo di ricordare, ma il giorno in cui l’immagine ritorna, la si può “leggere”, la vediamo con maggiore o minore precisione, e quello che vediamo è qualcosa che abbiamo già visto. Ogni memoria è autentica, nessuna è falsa.”

(Jose’ Saramago, premio Nobel per la letteratura, 1998)

La Memoria Autobiografica

Durante l'epoca cartesiana, la memoria veniva considerata in senso materialistico rispetto ai processi mentali, metafisici.

E, se la "Pietra di Bologna" poteva conservare memoria della luce, Robert Hooke, uno dei più grandi scienziati del '600, riteneva che anche il cervello potesse farlo, senza implicazioni metafisiche, riportando fedelmente alla luce ciò che aveva immagazzinato. Egli, descriveva la memoria come una grande molla a spirale, una struttura organica, a forma di elica, posta nel cervello, nella quale ogni singolo ricordo veniva stipato tale e quale.

Molti autori si sono occupati della memoria autobiografica, con metodi di analisi differenti, per indagare le modalità con cui si archiviano e si recuperano i ricordi personali.

Neisser (1988) la definisce come il ricordo di eventi che abbiamo sperimentato personalmente. Per Wang (2003), è il ricordo di informazioni ed eventi riferiti al sé che possono essere tradotti in linguaggio, più o meno esplicito, attraverso uno sforzo intenzionale. Brewer (1986) definisce la memoria autobiografica come la "memoria per le informazioni riferite al sé", intendendo per "sé" una struttura complessa che comprende: l'ego esperienziale, uno schema strutturale cognitivo che contiene la conoscenza generica di se stessi ("*self-schema*") ed un associato *set* di memorie personali e di eventi autobiografici.

Sir Francis Galton (1879) fu il primo a compiere studi empirici e sistematici sulla memoria autobiografica. Egli fu l'inventore della tecnica "*cue words*" con la quale chiedeva ai soggetti di rievocare un ricordo del proprio passato a partire da parole-stimolo (metodo associativo); gli studiosi Crovitz e Schiffman, quasi un secolo dopo, riconobbero la validità del metodo di Galton e, in un famoso articolo pubblicato nel 1974 sul *Bulletin of the Psychonomic Society*, denominarono "*Galton cuing technique*" la tecnica di accesso sperimentale alla memoria autobiografica.

I primi studi naturalistici sulla memoria autobiografica verranno compiuti da Bartlett, esponente dello strutturalismo, a partire dagli anni Trenta, basati sul concetto di "*schema*" (che vedremo in seguito) e su alcuni esperimenti classici.

Nel 1972, Tulving, professore emerito dell'Università di Toronto, uno dei più importanti studiosi della memoria, la distingue in episodica e semantica. La memoria

episodica si riferisce all'immagazzinamento e al recupero di eventi ed episodi temporalmente databili, localizzabili spazialmente, ed esperiti personalmente; essa è auto-noetica e connotativa (talvolta denotativa). La memoria semantica, invece, si riferisce all'immagazzinamento e all'utilizzazione di conoscenze che riguardano le parole e i concetti, le loro proprietà e relazioni reciproche; è più rigida e cristallizzata, noetica, extrareferente, indipendente da riferimenti spazio-temporali ed esprime le nostre conoscenze sul mondo.

Nel 1985, egli ipotizza l'esistenza di almeno tre sistemi di memoria per l'elaborazione dei vari tipi di informazione: episodico, semantico e procedurale ai quali sono associati diversi gradi di coscienza; inoltre, riconduce la memoria autobiografica al solo dominio episodico. La distinzione tra memoria episodica e memoria semantica linguisticamente corrisponde rispettivamente a "ricordare" e "sapere". Secondo Tulving, la memoria episodica (memoria di sé nel tempo) corrisponde, come già detto, all'esperienza di "ricordare" e i suoi processi funzionali sono distinti da quelli che consentono la memoria semantica.

Da studi più recenti (Tulving, 1996) emerge che questa distinzione non è riconducibile solamente all'aspetto psicologico ma anche a quello neuro-anatomico. Attraverso la PET (Tomografia ad Emissione di Positroni) si è osservato, durante il recupero di informazioni di tipo episodico, un coinvolgimento selettivo dell'emisfero destro. Il ricordo di un evento è il prodotto di una serie di processi che si verificano in sistemi separati, sia dal punto di vista comportamentale sia neuronale (Greenberg & Rubin, 2003).

Dunque, la base per la costruzione della memoria autobiografica è il sistema episodico, dove sono contenute le "rappresentazioni" che derivano dall'esperienza diretta di apprendimento. Gli eventi immagazzinati in questo sistema vengono definiti engrammi e, per tornare alla mente, essi hanno bisogno di un suggerimento (*cue*). Un engramma è un ipotetico elemento neurobiologico che consentirebbe alla memoria di ricordare fatti e sensazioni immagazzinandoli come variazioni biofisiche o biochimiche nel tessuto del cervello. Il termine engramma si deve al biologo tedesco Richard Semon che, nel 1904, lo usò nel suo libro (*Die mneme*) per riferirsi alla rappresentazione neurale della memoria. L'engramma era per lo scienziato un cambiamento permanente nel sistema nervoso, la traccia mnestica che

conserva gli effetti dell'esperienza nel tempo. Il concetto di engramma venne ripreso, tra gli altri, da Tulving (1993).

Dunque, un'esperienza viene codificata, ma il fatto che possa essere riportata alla coscienza e divenire parte dei ricordi espliciti, o al contrario rimanere nel patrimonio delle conoscenze implicite, dipende da quanto "adeguato" sarà il processo di recupero. Ciò che avviene al momento della codifica, quindi, risulta fondamentale per ciò che avverrà al momento del recupero. Il legame fra codifica e recupero è alla base della Teoria dell'ecforia sinergica (o GAPS), formulata da Tulving nel 1983. Secondo il "*Principio di specificità della codifica*" l'efficacia di un certo suggerimento dipende dalla quantità di informazioni che, in fase di recupero, coincidono con le informazioni disponibili al momento dell'acquisizione. In sintesi, uno stimolo richiama una certa esperienza se questo era effettivamente presente quando veniva fatta quella determinata esperienza e il processo che ne deriva è, come già detto, denominato "ecforia sinergica".

Ogni volta che un episodio è richiamato alla mente, in qualsiasi modo, esso viene nuovamente modificato e "ri-conservato" in memoria, insieme ai riferimenti del nuovo contesto (Cicogna, SMIPI, 2011).

Secondo Damasio (1994) non esisterebbe un'unica collocazione, o zona cerebrale, che contenga l'engramma di una determinata esperienza passata; il ricordo nasce quando i segnali provenienti dalle zone di convergenza innescano l'attivazione simultanea dei frammenti sensoriali già collegati. Il ricordo recuperato è una costellazione provvisoria di attività in regioni del cervello ben precise, è una costruzione cui hanno collaborato in tanti.

In un racconto, i ricordi più rievocati, e che danno maggiori informazioni, sembrano essere gli "eventi generali" perché più ripetuti, ovvero gli aspetti semantici: credenze, opinioni passate, etc. Gli episodi specifici risulterebbero essere la componente più fragile. E' evidente un forte legame fra memoria autobiografica e identità. La forza di questo legame si comprende bene solo quando si spezza. E' il caso di patologie neurodegenerative o di traumi selettivi (Cicogna, SMIPI, 2011).

Nel modello di Conway & Pleydell-Pearce (2000), la memoria autobiografica è un insieme di conoscenze astratte e generiche relative a sé, organizzate gerarchicamente,

secondo tre livelli di specificità. Esso prevede una microstruttura dove, ad un primo livello, il più astratto, si collocano i ricordi di “periodi della vita” (es. gli anni di Università) misurati in anni o decenni. Il livello intermedio comprende, invece, gli “eventi generali”, eventi limitati nel tempo (mesi settimane o giorni); si tratta di piccole storie (es. la prima volta che ho guidato la macchina, ...preso l’aereo, etc). Infine gli “eventi specifici” che possono andare da pochi secondi ad ore (es. festa di laurea). Secondo Conway (2005) gli “eventi generici” strutturano spontaneamente la memoria autobiografica; per esempio, quando si chiede ad una persona di raccontare un episodio del passato, di solito, si ottiene un racconto generico.

Nella macrostruttura, invece, la curva del ricordo della memoria autobiografica distingue tre componenti principali: l’amnesia infantile, il balzo del ricordo e l’effetto recenza.

La maggior parte dei modelli attuali di memoria autobiografica sono di tipo “ricostruttivo” sia per quanto riguarda la codifica sia per il recupero dei ricordi (Rubin, 2005; Conway, 2005). Solo alcune teorie di matrice socio-costruttivista e narrativa (Bruner, 1987; Fivush, 2001; Fivush & Nelson, 2004) conferiscono il ruolo principe al linguaggio e alla narrazione, che diventano strumenti imprescindibili quando si vogliono indagare, per esempio, le immagini e le emozioni relative ai ricordi personali (Rubin, 2003).

Nello *Zibaldone*, Leopardi si pone una domanda molto attuale, e scrive:

“La poca memoria de’ bambini e de’ fanciulli che si conosce anche dalla dimenticanza in cui tutti siamo de’ primi avvenimenti della nostra vita, e giù giù proporzionalmente e radamente, non potrebbe attribuirsi (almeno in gran parte alla mancanza del linguaggio ne’ bambini e alla imperfezione e scarsezza di esso ne’ fanciulli? Essendo certo che la memoria dell’uomo è impotentissima (come il pensiero e l’intelletto) e senza l’aiuto de’ segni che fissino le sue idee, e riminiscenze” (p.1103)

Nell’ambito delle neuroscienze essa è conosciuta come “amnesia infantile” ed è un fenomeno molto noto: la difficoltà dell’adulto di ricordare eventi della propria vita accaduti prima dei 2-3 anni.

Ma se l'acquisizione del linguaggio avviene di solito verso i diciotto mesi perché non si conserverebbero ricordi, a volte fino a 4-5 anni di età? Cos'è che ne impedirebbe l'accesso?

Secondo Perner (Wimmer, Perner, 1995) si tratta di un processo di acquisizione progressiva che richiede un determinato periodo, fino all'acquisizione di quella che egli definisce "coscienza auto-noetica". Fintanto che una tale maturità definitiva non è stata raggiunta, sarà impossibile ricordare. Sembra, che non ci possa essere memoria di sé senza acquisizione della coscienza di sé.

Antonio Damasio (1999) distingue tra "nucleo della coscienza" e "coscienza estesa". La prima sarebbe fondamentale per la consapevolezza di Sé (*hic et nunc*); la seconda consentirebbe all'organismo una consapevolezza più elaborata del Sé, non solo rivolta al "qui ed ora" ma con riferimenti a tutti i livelli. Inoltre, l'insorgere e il consolidarsi della coscienza sono connessi in modo particolare alla memoria autobiografica.

Comunque, sia nel modello di Conway che in quello di Rubin, struttura e funzionamento della memoria autobiografica sono in stretta relazione con le rappresentazioni di sé e con la personalità.

Anche le emozioni sembrano avere un peso specifico importante durante la codifica di un ricordo, tanto quanto nella rievocazione del ricordo stesso, ma il loro ruolo è controverso. Nella mentalità comune si ritiene che eventi con una forte connotazione emotiva si incidano come un marchio a fuoco e rimangano tali e quali, indelebili nella nostra memoria.

In uno studio sperimentale di Christianson e Loftus (1991) si è visto che diapositive con contenuti emotivi venivano ricordate di più rispetto a quelle neutre. In un'altra ricerca (Clifford & Scott, 1978; Loftus & Burnus, 1982), filmati di scene violente venivano ricordati meno di quelli con scene neutre o insolite.

Musatti, nel 1949, scriveva:

"Noi esercitiamo proprio un'azione selettiva sull'insieme dei nostri ricordi, nel senso che ricordiamo più facilmente e durevolmente gli avvenimenti piacevoli che non gli accadimenti spiacevoli del nostro passato. Ciò dimostra l'effettiva tendenza a dimenticare, che si sviluppa in presenza di elementi spiacevoli. Questa tendenza risponde appunto ad una intrinseca finalità biologica: la difesa dal dolore"

Anche Granone, nel suo *“Trattato di Ipnosi”* affermava:

“L’esperienza clinica ad esempio dimostra che più sono carichi di emotività i fatti ricordati durante la regressione ipnotica, più facile è l’amnesia spontanea per tali esperienze, mentre il paziente può benissimo ricordare altri fenomeni accaduti nel corso della seduta, durante i quali non vi è stata alcuna liberazione di carica emozionale”.

In realtà, ricerche più recenti mostrano che gli affetti e la loro regolazione possono influire talmente da ostacolare, o anche facilitare, il recupero di una traccia mnestica (Conway & Pleydell-Pierce, 2000).

Per Rubin (2004), studiare l’intensità emotiva faciliterebbe l’accesso alle caratteristiche affettive del ricordo, senza la mediazione dei processi valutativi o interpretativi, che di solito mettiamo in atto per definire un evento passato della nostra vita come positivo o negativo.

LE “FALSE MEMORIE”

Quanto c’è di vero in ciò che ricordiamo?

Le prime osservazioni sul fenomeno delle “false memorie” sono opera di uno studioso americano (Kirkpatrick, 1894). Egli, in uno dei suoi esperimenti, verificò che soggetti ai quali aveva presentato una lista di parole, e chiesto poi di ricordarla, riferivano parole non presenti nella lista stessa.

In *Remembering*, che uscì nel 1932, e provocò notevole sconcerto fra gli addetti ai lavori, Sir Frederic C. Bartlett sosteneva che le persone rielaborassero i loro ricordi alla luce della loro esperienza passata e della loro immaginazione, e non riproducessero i fatti così come realmente erano accaduti.

Come già detto, Bartlett si ispirò alla natura “ricostruttiva” della memoria già dal 1930. Ai paradigmi di stampo comportamentista oppose le sue complesse e articolate riflessioni sul mondo psichico. Egli riprese il concetto di “*schema*” (elaborato dal neurologo H. Head nel 1911), per riferirsi ai temi generali che si ricavano dall’esperienza, e definì la memoria come attività di integrazione fra percezione ed esperienza. La memoria autobiografica, in quest’ottica, è una “ricostruzione adattiva” e non un mero immagazzinamento di dati del nostro passato.

Con la tecnica della riproduzione seriale, Bartlett ci ha mostrato come una storia, descritta in successione da un soggetto A ad un soggetto B, da un soggetto B ad un soggetto C e così via, tenda ad essere distorta, sia nella forma che nei contenuti. In sostanza, ci ha parlato per la prima volta di “falso ricordo”. Egli, però, non si limiterà solo alla riproduzione seriale dei ricordi, ma la applicherà anche nel racconto di un soggetto all’altro (“telefono senza fili”) ovvero introducendo elementi culturalmente non noti ai soggetti (“la guerra degli spettri”).

Secondo Bartlett la memoria non poteva essere costituita semplicemente da tracce mnestiche perché queste hanno un carattere di rigidità, la nostra memoria invece è flessibile.

E’ documentato che i ricordi del nostro passato costituiscono una forma di memoria episodica nella quale gli eventi vengono rievocati, insieme all’indicazione del momento della vita in cui si sono verificati e che, spesso, commettiamo degli errori madornali, a causa di false credenze - ancora molto ben radicate nella mentalità comune - in particolare sulla presunta capacità di “fotografare” il mondo.

Peter Brook, regista teatrale inglese, nel sua autobiografia *“I fili del tempo. Memorie di una vita”*, racconta:

“Avrei potuto intitolare questo libro “False memorie”. Non perché io voglia deliberatamente raccontare bugie, ma perché l’atto dello scrivere dimostra che nel cervello non esiste un congelatore dove i ricordi sono conservati intatti. Tutt’altro. Il cervello sembra contenere un riserva di segnali frammentari, senza colore né suono, né sapore, che aspettano di essere riportati in vita dal potere dell’immaginazione. Per certi versi è una benedizione.”

Anche Piaget dovette ammettere dopo molti anni, in seguito alla confessione della sua bambinaia che, un evento drammatico della sua infanzia per il quale aveva molto sofferto e che ricordava vividamente, in realtà non era mai accaduto.

Lo stesso Freud, consapevole di non poter separare le fantasie dai ricordi, ad un certo punto cominciò a dubitare che i ricordi emersi in ipnosi, o dalle libere associazioni, potessero essere veramente accadimenti reali e li relegò nella psiche del paziente attirandosi molte critiche (Masson, 1984).

Sappiamo che i ricordi autobiografici tendono ad essere accurati nei loro contorni generali, ma molto meno per gli eventi specifici, e possono essere distorti per

preservare il proprio senso dell'identità (falsi ricordi al servizio del sé) oppure possono essere completamente falsi (falsi ricordi infantili). Il legame tra senso di sé e memoria è circolare. Il sé attuale influenza la memoria autobiografica su come, e cosa, una persona maggiormente ricorda del suo passato (Wilson e Ross, 2003).

Anche secondo Daniel Schacter (2002) la memoria spesso ci tradisce facendoci commettere errori, proprio per la fiducia incondizionata che le attribuiamo e che, oltre alle virtù, avrebbe anche dei vizi, in analogia con i sette peccati capitali, e cioè: labilità, distrazione, blocco, attribuzione errata, suggestionabilità, suggestione, persistenza. Quelli più interessanti, in questa sede, sono il quarto, il quinto e il sesto, per ovvi motivi. Per quanto riguarda il settimo: l'incapacità di dimenticare, una delle disfunzioni più gravi, potrà essere interessante, per noi come specialisti in Ipnositerapia, nell'ambito della "ristrutturazione" psicoterapeutica. Ad ogni modo, si tratta di peccati di commissione in cui il ricordo subisce alterazioni o modificazioni. Nell'attribuzione errata, la memoria ci tradisce sulla fonte o sul contesto di un episodio; attraverso la suggestione si possono insediare ricordi di cose mai accadute; a causa della distorsione, ci formiamo delle convinzioni che non coincidono esattamente con il contenuto di quanto ci è successo realmente.

Tutto questo rientra in uno schema adattativo e questi sono solo "effetti collaterali" ovvero questo tipo di funzionamento è dovuto tipicamente alla nostra struttura?

Secondo il Prof. Strata, ordinario di Fisiologia all'Università di Torino, le "false memorie" sono dovute a meccanismi fisiologici. La proiezione del mondo esterno non viene rappresentata nel nostro cervello come una fotografia o un filmato. Al contrario, il mondo esterno viene decomposto in una miriade di segnali elettrici distribuiti in gruppi di cellule nervose sparse su un ampio territorio corticale. Dunque, "ricordare" significa rinvenire le tracce della memoria a lungo termine che sono sparse nelle varie aree cerebrali e ricomporle secondo una forma coerente. In questo processo di natura dinamica e costruttiva si possono utilizzare eventi che appartengono ad esperienze diverse.

Ma, cosa sono "le false memorie?"

"Ricordare eventi mai accaduti o ricordarli in maniera abbastanza differente da come essi sono realmente accaduti" (Roediger & McDermott, 1995).

In questi ultimi vent'anni, l'interesse per lo studio delle "false memorie" è aumentato notevolmente, sia nell'ambito minorile relativo all'abuso sessuale che in seguito alle numerose cause civili promosse da persone adulte che, conseguentemente a psicoterapie di vario genere, improvvisamente ricordavano di aver subito abusi durante l'infanzia, soprattutto negli USA.

Nel 1959, Deese ha condotto un esperimento innovativo che non ha avuto immediatamente seguito; ripreso poi nel 1995 da due ricercatori della Rice University, Roediger e McDermott che decidono di provare a replicarlo, con qualche modifica. Uno dei punti chiave dell'esperimento, è che questo fenomeno ha due diverse manifestazioni, ognuna con un significato ed una portata diversi: il "falso richiamo" e il "falso riconoscimento". Nasce il paradigma DRM, acronimo di Deese (in onore a), Roediger & McDermott (1995), uno dei paradigmi più utilizzati in questo ambito.

In sintesi, gli autori hanno cercato di dimostrare, attraverso i loro esperimenti, come distinguere un falso ricordo da ciò che è realmente avvenuto, sia in fase di formazione che in fase di recupero, con un metodo sperimentale molto rigoroso e affidabile per dimostrare la capacità della memoria di ricordare elementi che in realtà non erano presenti fra quelli somministrati (item critici).

Una delle idee più diffuse tra gli studiosi del DRM (Roediger et al. 1995; McDermott et al, 1998; Roediger et al. 2001, Gallo & Seamon 2004, Gallo 2006), è che l'attivazione del falso ricordo sarebbe automatica, inevitabile e inconsapevole. In pratica, non si dice il vero ma non si sa di mentire.

Una delle critiche alla maggior parte delle ricerche sul "falso ricordo" è la carenza di "validità ecologica". Il paradigma DRM, per esempio, per indurre i falsi ricordi, comporta la somministrazione di elenchi di parole, tutte associate ad una parola mancante, e la richiesta ai soggetti di dire se quest'ultima compare, o meno, nella lista. Successivamente agli studi di Roediger e McDermott, le ricerche sulle false memorie si sono moltiplicate.

Anche l'immaginazione può creare false memorie autobiografiche. Studi precedenti avevano già dimostrato che immaginare un evento potesse alterare le credenze autobiografiche. In uno studio del 2003 (Mazzoni & Memon) hanno testato proprio questa ipotesi. Ad un gruppo di soggetti è stato chiesto di immaginare un evento

relativamente frequente, poi hanno ricevuto informazioni circa un evento mai accaduto loro. Un secondo gruppo di soggetti hanno immaginato l'evento mai accaduto e hanno ricevuto informazioni sull'evento frequente. Una settimana prima e una settimana dopo la "manipolazione" i soggetti hanno valutato la probabilità di aver sperimentato ciascuno dei due eventi critici e una serie di eventi non critici, usando il LEI (Life Events Inventory). Durante l'ultima fase, ai soggetti veniva chiesto di descrivere cosa ricordavano di questi eventi. Per entrambi gli eventi, l'immaginazione ha raddoppiato il numero di memorie riportate, così come le credenze circa l'esperienza dell'evento. Questi risultati, quindi, confermano che anche l'immaginazione può indurre false memorie autobiografiche.

Altri studi (Pezdek, Blandon-Gitlin, Gabbay, 2006) hanno mostrato il ruolo dell'immaginazione nell'indurre false memorie autobiografiche. In questo studio, su 145 soggetti, che prevedeva una fase 1 e una fase 2 (dopo 2 settimane), è stato somministrato il LEI (Life Events Inventory) e sono state confermate le ipotesi. Queste evidenze suggeriscono che: pazienti che immaginano ricordi di abusi sessuali infantili (repressi), possono essere indotti, in psicoterapia, a creare falsi ricordi degli eventi immaginati.

Fino ad ora gli esperimenti sui falsi ricordi si sono basati prevalentemente sugli esperimenti di Elizabeth Loftus e i suoi collaboratori dell'università di Seattle. Questi studi hanno mostrato che falsi ricordi autobiografici possono essere "impiantati", ma solo in una minoranza di persone, e con l'ausilio di persone significative, per il soggetto, che possono direttamente influenzarlo o suggestionarlo. Invece, l'esperimento condotto da Alan Brown ed Elizabeth Marsh (2008) mostra come falsi ricordi autobiografici possano essere "impiantati" nella maggioranza delle persone, utilizzando una tecnica più semplice di quella della Loftus, e cioè con una breve presentazione di fotografie di campus universitari.

Ovviamente, anche in questo caso la validità ecologia è limitata ma, semplicemente mostrando delle foto, i due studiosi sono stati in grado di indurre dubbi sul fatto che i soggetti avessero visitato, o meno, luoghi in campus lontani diverse migliaia di chilometri; e, in alcuni casi, i partecipanti erano veramente convinti di aver visitato quei posti in realtà mai visti.

In molti casi, il riconoscimento dei luoghi è stato accompagnato da “*déjà vu*”, che potrebbero essere stati provocati dalla limitata attenzione prestata al momento della codifica e memorizzazione della fotografia, determinando nei soggetti una certa sensazione di familiarità, in assenza di ricordo della “fonte”, non di aver già visto quella stessa fotografia, ma di essere “veramente” già stati in quel luogo.

Il “*déjà vu*” è una sensazione inquietante che si stia vivendo un momento per la seconda volta, come se la ricostruzione fosse il percorso di un'esistenza precedente. I due ricercatori pensano di aver trovato un modo per simulare la sensazione di “*déjà vu*” in laboratorio, una scoperta che potrebbe aiutarci a capire perché il fenomeno si verifica. Nel loro studio, sono stati presentati, a 24 partecipanti, decine di simboli scelti con cura (con l'ausilio di uno studio pilota), come: completamente nuovi, poco noti, o molto noti (ad esempio il simbolo di divisione). Alcuni dei simboli sono stati preceduti da un *flash* estremamente breve (troppo veloce per essere rilevato consapevolmente) dello stesso, o di un simbolo diverso. Il breve *flash* di un simbolo completamente nuovo, prima della sua successiva presentazione, ha aumentato significativamente la probabilità che un partecipante avrebbe potuto erroneamente affermare di aver già visto quel simbolo prima dell'esperimento. Infatti, i simboli non preceduti da un flash subliminale sono stati giudicati come noti solo per il 3%, rispetto al 15% del tempo in cui erano preceduti da un “flash” subliminale dello stesso simbolo. La rilevanza di questi risultati di effetto “*déjà vu*” sono stati evidenziati dal post-test, in cui il 50 per cento di dei soggetti ha riferito di avere fatto esperienza di “*déjà vu*” durante l'esperimento; il 79% si è detto confuso. I due ricercatori ritengono il loro “paradigma sperimentale” analogo a situazioni in cui per esempio, una persona, mentre sta guardando di sfuggita (*flash*) una scena sconosciuta, distrae lo sguardo su un'altra cosa, per cui quando torna sulla scena vivrebbe la strana sensazione di averla già vista e, di conseguenza, di essere già stata in quel luogo o in quella situazione.

I meccanismi alla base di questi fenomeni possono essere i più svariati, quello che sicuramente sappiamo, dai vari ricercatori che se ne occupano, è che l'unico modo per distinguere i ricordi veri da quelli falsi, o indotti, è quello di cercare conferme esterne, e su questo la comunità scientifica sembra concordare.

Abbiamo visto che i ricordi possono essere creati artificialmente, che procedure suggestive come l'ipnosi e l'interpretazione dei sogni, possono essere in grado di indurre false memorie, e che i processi cognitivi possano essere coinvolti quando queste comprendano la "plausibilità".

Secondo la professoressa Mazzoni, una tra le più note studiose della memoria, dalla mole considerevole di ricerche, emerge la preoccupazione che alcune pratiche psicoterapeutiche possano portare alcune persone a sviluppare false memorie di eventi relativi all'infanzia, in particolare false memorie di abusi.

Sebbene sia difficile determinare se il materiale emerso durante la terapia sia reale o immaginato, la letteratura contribuisce a mostrarci in modo convincente che c'è una probabilità molto alta che questi eventi possano non essere effettivamente accaduti.

Anche secondo la Loftus (2008), i meccanismi precisi attraverso i quali si formano i falsi ricordi necessitano di ulteriori ricerche. C'è ancora molto da studiare circa le tipologie di individui che sono particolarmente sensibili a queste forme di suggestione e, viceversa, a quelle che sono più resistenti. La studiosa ci suggerisce la periodica ri-lettura di "*Sogno di una notte di mezza estate*" di Shakespeare, e una piccola sostituzione ("poeta" con "psicoterapeuta") potrebbe aiutarci a ricordare di tenere presente quanto sia difficile, a volte, distinguere un cespuglio da un orso immaginato:

"...l'occhio del poeta scivola in una bella fantasia, uno sguardo dal cielo alla terra, dalla terra al cielo; come è facile scambiare un cespuglio per un orso!"

"False Memorie" in Ipnosi e Psicoterapia

Ci sono principalmente due modi di richiamare il passato della nostra vita nell'attualità presente: la *regressione*, in cui il soggetto rivede il suo passato con atteggiamenti, senso critico e sentimenti del presente; la *rivivificazione*, in cui il paziente si comporta, si esprime e sente come nell'epoca passata in cui è tornato (Panzanini, SMIPI, 2011).

Secondo Spiegel (1980), chiarire i pregiudizi sull'ipnosi può ridurre la confusione sul ruolo della stessa in medicina forense. L'ipnosi definisce una capacità della persona di attenzione, concentrazione recettiva e conseguente consapevolezza. In *trance*, la

memoria rievocata sotto richiesta non dovrà essere soggetta solo alle usuali indagini, secondo lo studioso, ma ad ulteriori controlli e oggettività poiché l'aumento della memoria, dovuto al livello dell'effetto dell'ipnosi, è ottenuto attraverso una pratica a rischio di contaminazione da parte uno stimolo esterno o interno.

Questa caratteristica di "*Giano bifronte*", consente un'incredibilmente accurata rivivificazione e richiamo di eventi percepiti ma può anche evocare "false memorie", "false confessioni" e anche la "Sindrome dell'onesto bugiardo".

I fattori interni ed esterni, a causa di queste possibili contraddizioni, e le appropriate salvaguardie, sono stati esaminati da questo ricercatore con interessanti casi illustrati. La conoscenza degli usi e dei limiti dell'ipnosi, fatta da professionisti giudiziosi, aumenta i processi di elicitazione di informazioni e, soprattutto, di evidenze.

In ipnosi possono emergere, fra l'altro, anche ricordi di fatti, situazioni o scene in realtà mai avvenute, esperite dal paziente solo nella sua fantasia; questo non elimina il fatto che "false memorie" possano essere altrettanto dolorose, come se fossero state realmente vissute.

Panzanini (2011), scrive: "*..in ipnosi può emergere qualunque cosa, nella forma di un ricordo, o di una rielaborazione della realtà vissuta, che può contenere anche elementi fantastici*".

Al contrario, lo psicologo Robert A. Baker (membro del CSICOP, la più grande organizzazione scettica del mondo, scomparso nel 2005) sostiene che la confabulazione si manifesti a "colpo sicuro" in quasi ogni contesto in cui viene impiegata l'ipnosi:

"Nessuno studio sperimentale ha mai fornito prove che l'ipnosi aiuti a sbloccare ricordi, anche se è difficile ignorare del tutto dei rapporti aneddotici che decantano le virtù del potenziamento della memoria in ipnosi. Ho condotto una serie di studi di laboratorio per un periodo di tre anni e mezzo, i miei risultati, in tutti i casi, non hanno mostrato alcun miglioramento della memoria", al contrario, - conclude Baker - l'ipnotizzatore può suggerire involontariamente ricordi e creare pseudomemorie, cioè vividi ricordi di eventi mai accaduti".

Ma l'ipnosi può incrementare la sicurezza dell'accuratezza del materiale rievocato? Per Elizabeth Loftus, considerata una tra le più importanti ricercatrici nell'ambito della memoria umana, non c'è modo, neanche l'ipnoterapista più sofisticato può

riconoscere la differenza tra una memoria che è reale e una interamente creata. Se una persona altamente suggestionabile viene ipnotizzata e gli vengono “impiantate” delle false informazioni, esse si possono incastonare in memoria in modo più potente e persistente di eventi reali. Anche la macchina della verità non funziona, una volta che qualcuno ha costruito una falsa memoria se ne convince lui stesso. D'altra parte, afferma la studiosa, non tutte le memorie recuperate dopo molto tempo di dimenticanza sono false. Però è accertato che certe pratiche suggestive possono generare “false memorie” (Loftus e Guyer (2002).

In un recente studio, Loftus e coll., hanno esaminato se falsi ricordi creati sperimentalmente possono persistere per un lungo periodo (un anno e mezzo). Un gran numero di soggetti (N=342) hanno partecipato ad una procedura di disinformazione in tre fasi: 1) visione di diapositive di eventi; 2) lettura di brani contenenti informazioni distorte; 3) rilevazioni dei report di memoria. I test iniziali hanno dimostrato che le informazioni distorte hanno prodotto una notevole quantità di “false memorie”. Un anno e mezzo dopo, i soggetti sono stati testati nuovamente. Si è osservato che in circa la metà dei soggetti la disinformazione persisteva nella stessa misura della vera memoria. Questi risultati suggeriscono fortemente che l'esposizione ad una breve disinformazione può portare ad una falsa memoria a lungo termine e che la forza della traccia mnestica è la stessa di quella della vera memoria (Zhu et al. 2012).

In un articolo del 1994, Kihlstrom passa in rassegna i sette principi della funzione di memoria che definiscono i limiti del grado in cui un tentativo di recuperare una memoria, dimenticata da lungo tempo, può riuscire: la codifica, l'organizzazione, la dipendenza dal tempo, la dipendenza dal *cue* (suggerimento), la specificità della codifica, l'elaborazione schematica e la ricostruzione. In assenza di conferme indipendenti, secondo lo studioso, non vi sarebbe nessuna “cartina di tornasole” in grado di far distinguere con sicurezza il vero dal falso ricordo ovvero memorie che si basano sull'effettivo vissuto da quelle che si basano sulla fantasia. Inoltre, egli suggerisce ai medici di prestare molta cautela nell'utilizzo dell'ipnosi, o qualsiasi altra tecnica per facilitare la rievocazione.

Secondo Lynn e Kirsch, nonostante più di 70 anni di ricerche in questo ambito, i ricercatori non sono stati capaci di trovare alcun marcatore di uno stato ipnotico, ed

esperti in ipnosi non sono riusciti a distinguere se una persona fosse in uno stato ipnotico o in uno stato di profondo rilassamento. In più, “false memorie” possono essere create con o senza ipnosi, e il ruolo dell’ipnosi in queste creazioni è più o meno analogo a quello nello stato veglia. I due autori ritengono, inoltre, che nella maggior parte delle ricerche sull’aumento delle false memorie dovuto all’ipnosi, il ruolo di quest’ultima spesso viene esagerato. Molte ricerche in questo campo hanno rifiutato il concetto di stato ipnotico usato come una scorciatoia (Hilgard, 1973; Kihlstrom, 1985; Lynn & Rhue, 1991).

In aggiunta all’ipnosi, alcune procedure come il rilassamento, l’immaginazione guidata, l’interpretazione dei sogni, e le libere associazioni possono aumentare il rischio di creare false memorie ed effetti di falsa fiducia (Belli e Loftus, 1994), poiché ciascuna di queste procedure: a) incoraggia fantasia e immaginazione, b) spesso porta in un contesto di presunta accuratezza di memorie “riesumate”, e invita i soggetti ad adottare un modello negligente per distinguere la fantasia dalla realtà, e c) incoraggia i soggetti a riportare maggiori informazioni. Questi fattori sono, senza dubbio, importanti e incrementano le pseudo - memorie.

La ricerca, da più di 75 anni, converge e indica che: 1) tutti i fenomeni prodotti in ipnosi, attraverso la suggestione, possono anche essere prodotti senza l’induzione in ipnosi; 2) l’induzione in ipnosi produce un relativo piccolo incremento di risposta alla suggestione; 3) la suggestione in ipnosi e in stato di veglia sono fortemente correlate, in molti casi concorrono in affidabilità e livello di suggestionabilità. Si evidenzia l’importanza di questi dati sia per l’ipnosi sperimentale che clinica (Kirsch, Mazzoni, Montgomery, 2007)

Regressione

In vari modelli psicoterapeutici è considerato fondamentale esaminare le memorie infantili. Sappiamo che esse difficilmente si possono datare prima dei due anni d’età e che spesso si tratta di “confabulazioni” in quanto a livello neurofisiologico il sistema della memoria non si è ancora consolidato. Di fatto, l’ippocampo, che svolge un ruolo chiave nella creazione delle memorie, non è maturo abbastanza per formare ed immagazzinare le memorie durature che possono essere richiamate nell’età adulta.

Secondo Lynn e coll. (2003) non c'è nessuna evidenza clinica che le memorie traumatiche abbiano caratteristiche particolari, come per esempio abusi infantili avvenuti dopo i tre anni. Essi non hanno bisogno di tecniche particolari per tornare alla mente, la maggior parte delle persone non li dimentica.

Il professor Spanos, professore di Psicologia e direttore del Laboratorio di Ipnosi Sperimentale dell'Università di Carleton in Canada (scomparso nel 1994), e suoi collaboratori hanno provato ad impiantare una "memoria impossibile" (lavoro uscito postumo nel 1996). Metà del gruppo è stato ipnotizzato e "portato indietro nel tempo" fino al giorno successivo alla nascita. L'altra metà del gruppo ha partecipato ad una "ristrutturazione guidata della memoria", che utilizzava la regressione d'età come incoraggiamento per ricreare le esperienze infantili tramite l'immaginazione. Entrambi i gruppi infatti sostenevano di avere "quella memoria"; il dato sorprendente è che addirittura il 95% del gruppo, che era stato guidato a creare la memoria, ricordava questo evento, contro il 70% del gruppo ipnotizzato. Lo studio mostra che non sempre l'ipnosi è necessaria e che, anche in modo molto semplice, si può indurre una persona a formulare un ricordo complesso.

In un'altra ricerca (Spanos, Burgess, Burgess, Samuels, Blois, uscito nel 1999) veniva detto ai soggetti che l'obiettivo della ricerca era di recuperare ricordi passati per confermare, o meno, un test di personalità che gli era stato somministrato in precedenza. Per consentire il recupero veniva usata la regressione d'età; metà dei soggetti veniva ipnotizzata e all'altra metà veniva chiesto di solamente "regredire". Il gruppo senza ipnosi, per il 95% riportava memorie infantili, ma non la sicurezza che fossero reali. Il gruppo in ipnosi, per il 79% riportava memorie infantili e più della metà dei soggetti (59%) le riteneva reali.

Nel 2002, Scoboria e coll. hanno riportato dei dati indicanti che sia l'ipnosi che le domande fuorvianti diminuivano l'accuratezza del report di memoria e diminuivano anche i tassi di risposta "non so"; che gli effetti delle domande ingannevoli erano significativamente superiori a quelli in ipnosi, e che i due effetti erano additivi. Utilizzando un campione di 194 studenti universitari, uno studio più recente, ha replicato i risultati per cui le domande ingannevoli riducono l'accuratezza e le risposte "non so" ma non ha replicato l'effetto negativo dell'ipnosi sul report di memoria. L'analisi di detezione del segnale ha indicato che le domande ingannevoli

producono un calo di sensibilità accompagnato da un maggior “response bias” (Scoboria, Mazzoni, Kirsch 2006)

D'altra parte, ci sono varie ricerche che mostrano come non tutti i ricordi recuperati dopo anni di oblio siano falsi, ma allo stesso tempo di come certe tecniche “suggestive” possano generare falsi ricordi. (Loftus & Guyer, 2002).

Come già accennato, sappiamo che molte persone credono che i ricordi con forte carica emozionale, compresi quelli che sorgono in terapia, rappresentino in modo particolare fatti realmente accaduti, proprio a causa del loro contenuto emotivo.

Ma, può essere il contenuto emotivo un indicatore affidabile di esattezza del ricordo?

In questo studio (Laney & Loftus, 2008) è stato valutato il contenuto emotivo relativo a ricordi di eventi infantili. Falsi ricordi, per uno dei tre eventi emotivi infantili, sono stati impiantati con una manipolazione suggestiva e poi confrontati, lungo diverse dimensioni soggettive, con veri e propri ricordi. Complessivamente i veri ricordi erano più emotivamente carichi rispetto ai falsi ricordi, ma, veri e falsi ricordi, avevano la stessa probabilità di essere valutati in modo emotivamente uniforme. I risultati suggeriscono che il contenuto emozionale non può indicare in modo affidabile la capacità di precisione della memoria .

Lynn e coll. (2003) suggeriscono ai terapeuti che utilizzano tecniche di recupero della memoria di mettere al corrente i loro pazienti informandoli del fatto che la memoria non è l'equivalente di una fotografia ma che essa può essere soggetta a errori e distorsioni legate a esperienze precedenti.

“La rivivificazione (in modo particolare) deve essere sempre guidata consapevolmente dal terapeuta ed essere utilizzata quando si siano già ottenuti con la terapia cambiamenti tali da permettere al soggetto di reagire in maniera diversa alla situazione negativa o traumatica, senza riportare danni ed elaborandola emotivamente in maniera nuova e utile” (Panzanini, 2011).

La letteratura ci mostra che non c'è nessun beneficio nella “catarsi” e che essa, se non ben gestita, può nuocere al paziente.

Aroni di Bertolino (2003), presidente e fondatore della SMIPI (Società Medica Italiana di Psicoterapia ed Ipnosi) dice testualmente:

“E’ essenziale proteggere il paziente da danni temporanei, o permanenti, che potrebbero derivare dall’accesso traumatico a materiale negativo rimosso. Perché questo non accada è essenziale tenere conto di ogni sua reazione emotiva. Fare rivivere a una persona avvenimenti traumatici nello stesso modo in cui si sono svolti nella realtà è sempre potenzialmente dannoso, perché non solo non risolve, ma rinnova e conferma il vissuto patogeno e i suoi effetti. La rivivificazione spontanea (cioè non guidata consapevolmente dal terapeuta), di fatti negativi, è quindi sempre da evitare anche se richiesta dal paziente nella veglia”.

È evidente che molte energie sono state spese, a vario titolo, per conoscere la memoria e cercare di produrre in laboratorio sostanze che potessero potenziare la nostra capacità di ricordare le cose. Molte tecniche mnemoniche, o pseudo tali, vengono proposte in tutto il mondo ma nel nostro caso, come psicoterapeuti, la richiesta può essere, paradossalmente, non già quella di ricordare quanto piuttosto di dimenticare o di modificare ricordi traumatici, non importa se veri o presunti.

Noi possiamo, volontariamente, richiamare alla mente fatti o episodi della nostra vita ma i ricordi possono emergere alla nostra coscienza malgrado noi e, a volte, non siamo in grado di distinguere se sono effettivamente reali o immaginati. Può anche succedere di provare sensazioni che ci riportano a tempi e luoghi lontani e a vite che non sembrano la nostra (vedi *dèjà vu*).

Naturalmente, credere, speculare e meditare sull’esistenza di “vite passate” è legittimo, ma non riconosciuto come “scientifico”, e spesso dannoso. Come scrive Panzanini (SMIPI, 2012):

“In ipnosi possono emergere ricordi, scene, immagini che sembrano risalire a vite passate, ma questo fenomeno avviene quando sia il paziente che il terapeuta credono nella reincarnazione e lo ricercano, se invece non ci credono e non si pongono il problema, non avviene niente di tutto questo. Inoltre, spesso la terapia regressiva è applicata da persone non qualificate, non da veri psicoterapeuti, che sono impreparate a gestire le conseguenze di questo lavoro: può scatenare reazioni emotive molto forti che, se non vengono adeguatamente elaborate, possono essere dannose. Molti infatti sono i pericoli insiti nell’uso di questa tecnica”.

Per analogia, credere, speculare e meditare sulla possibilità di rapimenti da parte degli alieni, di aver già vissuto come “druidi”, o sull’esistenza di Manitù, per quanto

riguarda chi scrive è altrettanto legittimo, ma la nostra professione di psicoterapeuti (di formazione medica o psicologica) non sembra contemplare questo tipo di licenze. Allan Clews, psicologo esperto di Ipnosi Ericksoniana presso il centro Deep Change Hypnosis di Toronto, dove si pratica con successo l'ipnositerapia in varie patologie, scrive sulla Home Page del Centro:

“We do not offer Past Life Regression”

forse perché, probabilmente, la gente la richiede. In una intervista su Repubblica-D, interpellato su cosa ne pensasse degli spettacoli itineranti del collega Weiss, egli spiega:

“Non c'è dubbio che l'ipnosi regressiva funzioni, ma funziona per i motivi sbagliati. L'ipnosi permette di superare le barriere della mente conscia e interagire con l'inconscio che, come con i sogni, lavora per immagini e metafore. È il regno delle emozioni che sono alla base di molti disagi psichici e fisici, ma si parla appunto di emozioni, non di fatti”

“In poche sedute - afferma Clews - con l'ipnosi si risolvono problemi che con la psicoterapia tradizionale richiederebbero anni. Peccato che molti la confondano con la terapia regressiva e la associno al paranormale. Personalmente non ho bisogno di scomodare le vite passate, ma sono sicuro che Weiss sia in buona fede”.

L'interpretazione di Clews è in linea col modello di Spanos secondo il quale il meccanismo è quello della “compliance”, ossia il desiderio del paziente di soddisfare le proprie aspettative nonché quelle dell'ipnotista, tanto più se si trova davanti a un ampio gruppo di persone.

Dagli studi di Spanos è emerso che: 1) il soggetto deve essere ipnotizzabile; 2) deve essere aperto alle credenze sulla reincarnazione; 3) l'aspettativa di ricordare una vita passata, che è l'elemento fondamentale.

L'uso dell'ipnosi per la regressione a vite precedenti è stato esplorato anche da un apposito comitato in Israele. Nel 2009 il gruppo consultivo del Ministero della Sanità, dopo accertamenti molto capillari, ha concluso raccomandando agli ipnoterapeuti israeliani di non utilizzare l'ipnosi per “esplorare le vite passate”. Essi sono giunti a queste conclusioni dopo aver trovato prove inconfutabili sui rischi della creazione di falsi ricordi e false convinzioni, in particolare nei casi di individui instabili e quindi più vulnerabili. Inoltre hanno rilevato, con grande sorpresa, che in

molti casi né lo psicoterapeuta né il soggetto avevano degli scopi fraudolenti in queste pratiche.

Una ricerca fatta in Italia (Mazzoni, Loftus e Kirsch, 2001) mostra come anche una credenza culturale (es. una possessione demoniaca), con il sostegno dello psicoterapeuta e/o di un contesto di conforto, possa essere all'origine di una costruzione collusiva di una falsa esperienza di abuso.

Perfino la Roudinesco (2000), psicoanalista e biografa di Lacan, fa notare come il considerare veritiere le memorie del paziente possa essere estremamente pericoloso e negativo. Il terapeuta potrebbe contribuire alla costruzione di ricordi ad hoc per il paziente, cioè potrebbe vedere abusi sessuali, o di altro tipo, laddove ci sono solo fantasie. Tutto ciò, dice la Roudinesco si potrebbe verificare proprio per una sorta di "deriva culturale" con assoluta buona fede del singolo terapeuta. Insomma, si tratterebbe di una sorta di atteggiamento dovuto all'emergere di una cultura della rassegnazione, del farmaco, della depressione.

Anche Panzanini (2012) afferma: *"In psicoterapia non ha tanta importanza discriminare se i ricordi ritrovati siano illusione o realtà, perché il soggetto profondamente e intimamente lo sa, e questa consapevolezza diventerà cosciente in un'elaborazione successiva. Il paziente a volte può, in buona fede, creare inconsciamente prodotti della propria fantasia, che sembrano a lui stesso ricordi, spinto dal desiderio di gratificare il terapeuta, o per rendersi interessante, etc. In alcuni casi uno psicoterapeuta esperto può distinguere tra vero e falso, ma non sempre questa distinzione è possibile"*.

Secondo Clews sarebbe utile applicare, nel nostro ambito, semplicemente il principio del "rasoio di Occam", cardine del pensiero scientifico moderno. In sostanza, se sappiamo che l'ipnosi ci permette di: 1) attingere a ricordi normalmente inaccessibili, 2) fare un *make-up* di questi ricordi, tra le due, dovremmo scegliere l'opzione più semplice, e cioè la seconda perché sostenuta da prove. Da tutto ciò si capisce che la conoscenza può avvenire solo tramite l'osservazione e l'esperienza, ed è bene non introdurre più elementi di quelli sufficienti a spiegare un'ipotesi. Detto più semplicemente: si sceglie il metodo più efficace.

Nella maggior parte degli Stati Uniti gli ipnoterapeuti devono rispettare un Codice Etico del quale il cliente deve essere preventivamente informato ma queste prassi non sono uniformi in tutta comunità scientifica. L'etica è affidata al singolo.

La psicoterapia e dell'ipnosi che noi coltiviamo e pratichiamo presso la SMIPi non consiste nello stabilire se i ricordi evocati dal paziente siano veri o falsi, ma nell'utilità che essi possono avere nel percorso terapeutico. La regressione, tra le altre tecniche, viene usata come strumento per "guarire" ovvero rendere più o meno innocuo (e anche paradossalmente positivo) ciò che abbiamo conservato nella nostra memoria come doloroso e insopportabile. E' un atto strumentale, pragmatico.

Tutto questo, però, non ci esime dall'agire con la massima cautela di fronte a racconti che potrebbero contenere "false memorie" per esempio di violenze mai accadute ma rievocate o, addirittura, rivissute come tali.

In realtà gli studi scientifici riportati in questo scritto, a mio avviso, non fanno altro che confermare la possibilità di "impiantare" ovvero di modificare realtà interiori, oltre che memorie, a scopo terapeutico. Un elegante applicazione di questa pratica la troviamo nel libro di Erickson "L'uomo di Febbraio" (Erickson & Rossi, 1989). In questo caso è stato addirittura creato un "mondo fenomenico in comune". E' stato aggiunta una persona al passato (appunto, l'uomo di febbraio), modificato il sistema di credenze della paziente ma senza che questo pregiudicasse qualcosa, se non in positivo. Ciò che egli ha messo in atto nella terapia con questa giovane donna è, non una "ristrutturazione" (termine che peraltro non gli piaceva ad Erickson) ma una "decostruzione" in cui la realtà del suo passato è stata messa in discussione. Infatti, come già sottolineato più volte, la regressione non ha bisogno di essere "reale" per essere di aiuto.

In ogni caso, il richiamo, che viene in larga parte dal mondo della ricerca scientifica, penso che ci debba servire a tener presente, in ogni momento, che la nostra azione potrebbe creare, in qualche modo, false credenze, falsi ricordi e che questi potrebbero arrecare oltraggio e offesa al paziente, ad altre persone eventualmente coinvolte, e a noi stessi.

Riferimenti bibliografici

- American Psychiatric Association (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Text Revised (DSM-IV-TR)*. Trad. it.: *Manuale Diagnostico e Statistico dei disturbi mentali*. Milano: Masson 2001).
- Arone di Bertolino, R. (2003). *L'ipnosi per un medico*. (a cura di) Bellini, P., Carissimi, D., Menghi, N., Zauli, E. Bologna: Edizioni Martina
- Baker, A.R., (1990). *They Call It Hypnosis*. Amherst, New York: Prometheus Books
- Bartlett, F.C. (1932). *Remembering: A Study in Experimental and Social Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press. Trad. it.: *La memoria. Studio di psicologia sperimentale e sociale*. Milano: Franco Angeli Editore, 1974.
- Brewer, W.F. (1986). *What is autobiographical memory?* In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past. Studies in autobiographical memory* (pp. 25-49). Cambridge: Cambridge University Press.
- Brewer, W.F. (1996). *What is recollective memory?* In D. C. Rubin (Ed.), *Remembering our past. Studies in autobiographical memory* (pp. 19–66). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Brook, P. (1998). *Threads of Time*. Trad. It. Imperiali I. *I fili del tempo. Memorie di una vita* (2001). Milano: Feltrinelli Editore.
- Brown, A.S., Mash, E. (2008) “Evoking false beliefs about autobiographical experiences” in *Psychonomic Bulletin & Review*, 15 (1), 186-190.
- Cicogna, P.C. (2011). Lezione SMIPI, 6 nov. 2011
- Conway, M.A. (1991). *Autobiographical memory: An introduction*. Open University Press: Buckingham, UK.
- Conway, M.A. (1992). *A structural model of autobiographical memory*. In M. A. Conway, D. C. Rubin, H. Spinnler, & E. W. A. Wagenaar (Eds.), *Theoretical perspectives on autobiographical memory* (pp. 167-194). Dordrecht, the Netherlands: Kluwer Academic.
- Conway, M.A. (2001). Sensory perceptual episodic memory and its context: Autobiographical memory. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, B* 356, 1375-1384.
- Conway, M.A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53, 594-628.
- Conway, M.A., & Pleydell-Pearce, C.W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107, 261-288.
- Conway, M.A., & Ross, M. (1984). Getting what you want, by revising what you had. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 738–748.
- Conway, M.A., Singer, J.A., & Tagini, A. (2004). The self and autobiographical memory: Correspondence and coherence. *Social Cognition*, 22, 491-529.
- Damasio, A. (1994). *Descartes Error: Emotion, Reason and the Human Brain*. New York: GP Putnam's Sons. Trad. it.: *L'errore di Cartesio. Emozione, ragione e cervello umano*. Milano: Adelphi, 1995.

- Damasio, A. (1999). *The Feeling of What Happens*. New York: Harcourt Brace & Co. Trad it.: *Emozione e coscienza*. Adelphi, Milano, 2000.
- Deese J. (1959). On the prediction of occurrence of particular verbal intrusions in immediate recall. *Journal of Experimental Psychology*. 58, 17-2.
- Fivush, R. (2001). *Owning experience: the development of subjective perspective in autobiographical memory*. In C. Moore & K. Lemmon (Eds). *The self in time: developmental perspectives* (pp. 35-52). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Fivush, R., Haden, C.A. (2003) *Autobiographical memory and the construction of narrative self: Developmental and cultural perspectives*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Association.
- Freud, S. (1900). *Die Traumdeutung*. Trad.: it. *L'interpretazione dei sogni*. Torino: Bollati Boringhieri, 1966.
- Galton, F. (1879). Psychometric experiments. *Brain*, 2, 148-162.
- Granone, F. (1983). *Trattato di ipnosi*. Torino: Boringhieri
- Hooke, R. *Lectures of Light* (1705). In *The Posthumous Works of Robert Hooke*, (1971). (Eds) R. Waller, London.
- Kihlstrom, J.F. (1994) Hypnosis, delayed recall, and the principles of memory. *International Journal of Clinical and experimental hypnosis*, 1994 Oct; 42(4):337-45
- Kirkpatrick, E.A. (1894). An experimental study of memory. *Psychological Review*, 1, 602-609.
- Kirsch, I., Mazzoni, G.. & Montgomery, G.H. (2007). Remembrance of hypnosis past. *The American Journal of Clinical Hypnosis*, 2007 Jan; 49(3):171-8; discussion 179-80, 183-4.
- Laney, C., Loftus, E.F. (2010). Emotional content of True and False Memories. *Memory*, Vol. 16, No. 5, pp. 500-516, 2008.
- Leopardi, G., (1821). *Tutte le Opere*. Binni, W. (a cura di) 1969. Vol. II. Sansoni Editore, Firenze.
- Loftus, E.F. & Polage, D.C. (1999). Repressed memories. When are they real? How are they false? *The Psychiatric Clinics of North America*, 1999 Mar; 22(1):61-70
- Mazzoni, G.A, & Memon, A. (2003). Imagination can create false autobiographical memories. *Psychological Science*, 2003 Mar; 14(2):186-8
- Mazzoni, G.A., Loftus, E.L., Seitz, A. & Lynn, S.J. (1999). Changing Beliefs and Memories Through Dream Interpretation. *Applied Cognitive Psychology*, 13: 125-144
- McDermott, K.B, Roediger, L.H. III, (1998). Attempting to Avoid Illusory Memories: Robust False Recognition of Associates Persists under Conditions of Explicit Warnings and Immediate Testing. *Journal of Memory and Language Volume 39, Issue 3, October 1998, Pages 508-520*.
- Musatti, C., *Trattato di psicoanalisi*. Boringhieri, 1949
- Neisser, U. (1982) (Ed.) *Memory Observed: Remembering in a natural contexts*. W.H. Freeman: New York.
- Panzanini, F. (2012). Lezione SMIPI, 15 gen.

- Pezdek, K., Blandon-Gitlin, I. & Gabbay, P. (2006). Imagination and memory: does imagining implausible events lead to false autobiographical memories? *Psychonomic Bulletin & Review*, 2006 Oct;13(5):764-9
- Roediger, L.H. III, Watson M.J, McDermott K. & Gallo A.D. (2001). Factors that determine false recall: a multiple regression analysis. *Psychonomic bulletin & review*. 2001, 8 (3), 385-407.
- Roediger, L.H.III, Mcdermott, K. (1995). Creating false memories. Remembering words not presented in lists. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 21, 803-814
- Roudinesco, E., (2000). *Pourquoi la psychanalyse?* Paris: Fayard
- Rubin, D. (1996). *Remembering our past: Studies in autobiographical memory*. New York: Cambridge University Press.
- Rubin, D.C. (2003). *Autobiographical Memory*. In L. Nadel (Ed.), *Encyclopedia of Cognitive Science*. (Vol. 1, pp. 286-289) London: Nature Publishing Group.
- Rubin, D.C. (2005). A basic systems approach to autobiographical memory. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 79-83.
- Rubin, D.C., Schrauf, R.W., & Greenberg, D.L. (2003). Belief and recollection of autobiographical memories. *Memory & Cognition*, 31, 887-901.
- Saramago, J. (1990). *Viaggio in Portogallo*. Milano: Feltrinelli Editore. (Prima edizione nell'Universale economica, gennaio 2011.(pp 229-230)
- Schacter, D. L. (2001). Trad. it.: *I sette peccati della memoria*. (2002) Milano: Arnoldo Mondadori Editore.
- Schacter, D. L. (1996). *Searching for memory: The brain, the mind, and the past*. New York: Basic Books. Trad. It. *Alla ricerca della memoria. Il cervello, la mente e il passato* (2007). Einaudi Editore: Torino.
- Scoboria, A., Mazzoni, G., Kirsch, I. & Millings, L.S.. (2002). Immediate and persisting effects of misleading questions and hypnosis on memory reports. *Journal of Experimental Psychology Applied*, 2002 Mar;8(1):26-32
- Scoboria, A., Mazzoni, G., & Kirsch. (2006). Effects of misleading questions and hypnotic memory suggestion on memory reports: a signal-detection analysis. *The International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 2006 Jul;54(3):340-59.
- Spanos, N.P. (1996). *Multiple Identities & False Memories: A Sociocognitive Perspective*. Washington: American Psychological Association.
- Spanos, N.P., Burgess, C.A., Burgess, M.F., Samuels, C. & Blois, W.O. (1995). Creating False Memories of Infancy with Hypnotic and Non-hypnotic Procedures. *Applied Psychology* 13: 201-218 (1999)
- Spiegel, H. (1980). Hypnosis and evidence: help or hindrance? *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1980;347:73-85.
- Stadler, M. A., Roediger L.H. III & McDermott K. (1999). Norms for word lists that create false memories. *Memory & cognition*. 1999, 27(3), 494-500.
- Strata, P. (2007). Le False Memorie. *Annali Online di Ferrara - IUSS Vol. 1* 40/56

- Tulving, E. (1972). *Episodic and semantic memory*. In E. Tulving, W. Donaldson (Eds.), *Organization of memory*. New York: Academic Press.
- Tulving, E. (1983). *Elements of episodic memory*. Oxford, UK: Clarendon Press.
- Tulving, E. (1985). *Memory and consciousness*. *Canadian Psychology*, 26, 1-12.
- Tulving, E.(1996). Brain-mind correlates of human memory. *XXVI Congresso Internazionale di Psicologia*, Montréal (Canada), 16-21 agosto.
- Wimmer, H., Perner, J. (1995). *Credenze su credenze: rappresentazione e funzione di vincolo delle false credenze nella comprensione dell'inganno dei bambini*. In Liverta Sempio O.L., Marchetti A., Lecciso F. (1995). *Teoria della mente. Tra normalità e patologia*. Milano: Cortina Editore.
- Zhu, B.; Chen, C.; Loftus, E. F.; He, Q.; Lei, X.; Lin, C.; Dong, Q. (2012). Brief Exposure to Misinformation Can Lead to Long-Term False Memories. *Applied Cognitive Psychology*, Mar/Apr2012, Vol. 26 Issue 2, p301-307
- Zucco, G. (2006). *La memoria*. In Moderato, P. & Rovetto, P.(1995). *Psicologo: verso la professione*. Milano:McGraw-Hill.