

UNITRE Lodi  
11 Maggio 2022



# CHE GUSTO HA LA MADELEINE?

Come i sensi riattivano le memorie

**Dott.ssa Nicoletta Porcu**

*Psicologa- Neuropsicologa - Brain Trainer Assomensana*

*Psicoterapeuta Cognitivo-Costruttivista*

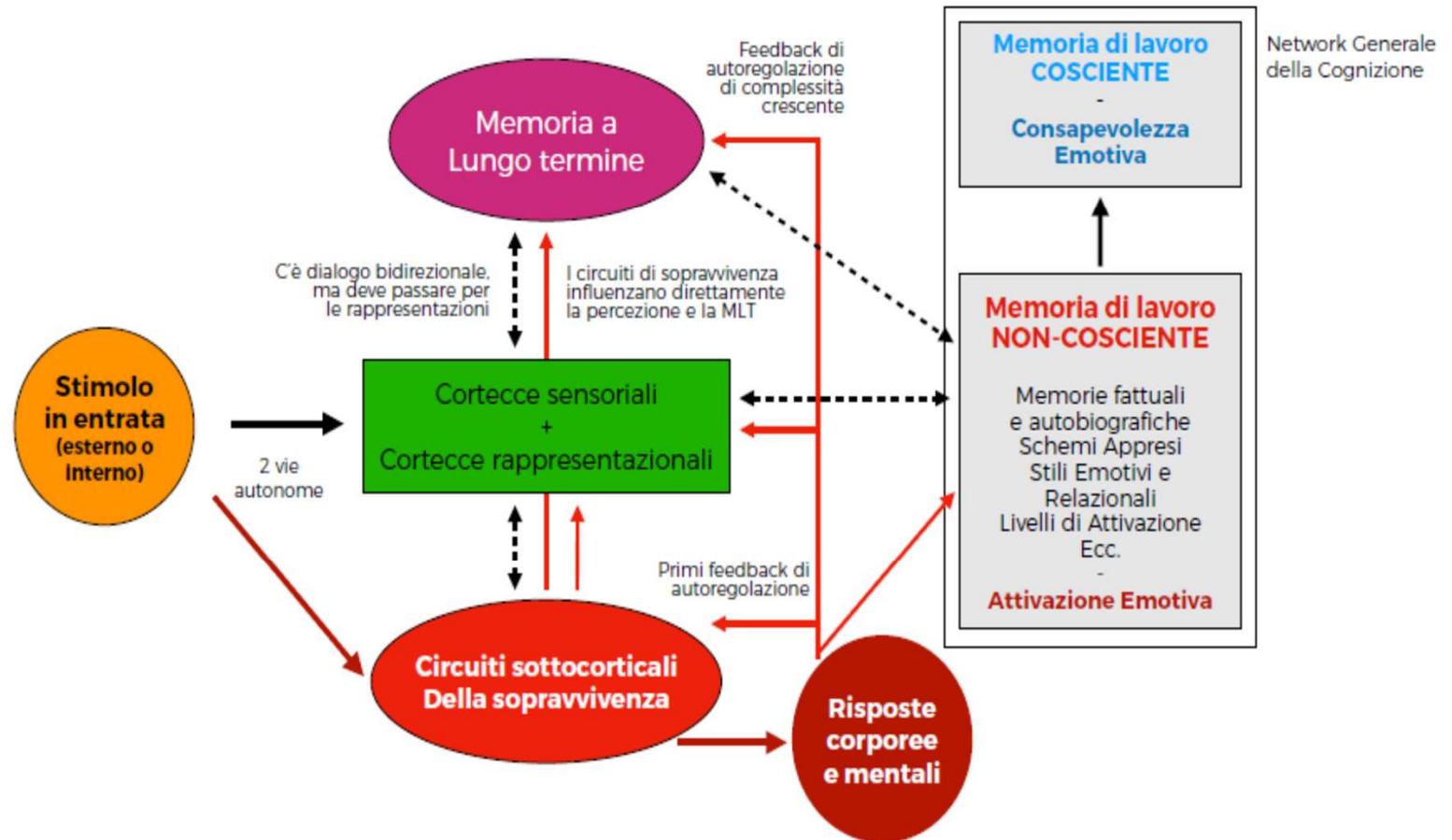
Cell.: 348.8230767 - E-mail: [n.porcu@assomensana.it](mailto:n.porcu@assomensana.it)

# ALLA RICERCA DEL TEMPO PERDUTO (M. Proust)



*«E subito,  
meccanicamente, oppresso dalla  
giornata uggiosa e dalla prospettiva di  
un triste domani, mi portai  
alle labbra un cucchiaino di tè dove  
avevo lasciato ammorbidire un  
pezzetto di madeleine. Ma,  
nello stesso istante in cui quel sorso  
frammisto alle briciole del dolce toccò il  
mio palato, trasalii,  
attento a qualcosa di straordinario che  
accadeva dentro di me.»*

# La Scienza Moderna delle Emozioni



# LA MEMORIA COME COSTRUZIONE ATTIVA

“SOLO QUELLO CHE E' STATO IMMAGAZZINATO  
PRECEDENTEMENTE  
PUO' ESSERE RECUPERATO [...]: IL MODO IN CUI PUO'  
ESSERE  
RECUPERATO DIPENDE DAL MODO IN CUI  
E' STATO IMMAGAZZINATO.”  
*(Tulving e Thomson, 1973)*



# MEMORIE SENSORIALI



# ENCODING



# INTEGRAZIONE CROSS-MODALE



Perché possa verificarsi l'integrazione crossmodale devono essere rispettati **vincoli spazio-temporali** (Stein, 1998):

- L'intensità di risposta dei neuroni multisensoriali aumenta
- Gli stimoli multisensoriali sono resi più salienti
- Le risposte comportamentali agli stimoli sono più accurate

*QUANDO I DIFFERENTI STIMOLI SENSORIALI SONO **COINCIDENTI** NELLO SPAZIO E NEL TEMPO VI È UN MIGLIORE ADATTAMENTO DELLE RISPOSTE ALL'AMBIENTE*

# UNA CHIAVE DI LETTURA... MODELLI COGNITIVI (Baddeley, 2000)



## Sistema Esecutivo Centrale



# NON SIAMO FATTI PER RICORDARE TUTTO...



**OBLIO**

**Labilità**

Affievolirsi  
nel tempo

**Distrazione**

Mancata  
registrazione

**Blocco**

Impossibilità  
di recupero

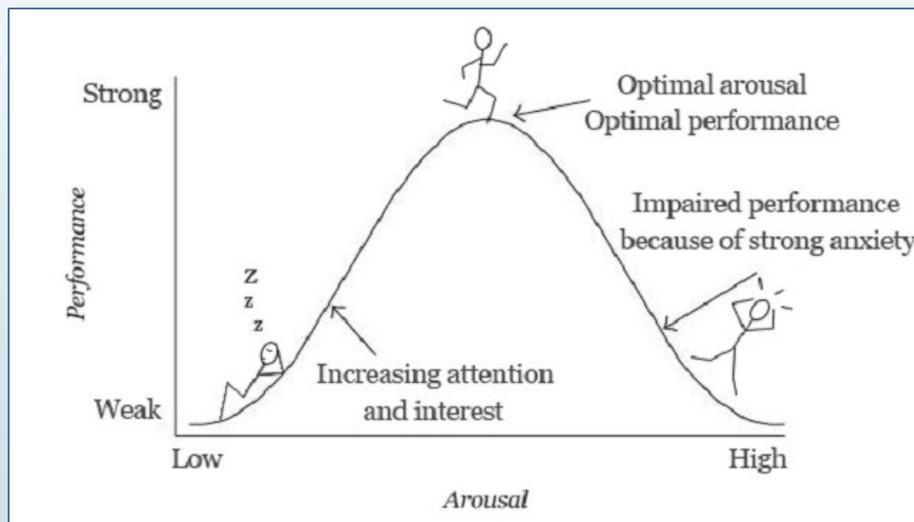
Un asteroide viene definito come "...un corpo celeste...che non è stato incorporato nel pianeta..." (Wikipedia, l'Enciclopedia Libera) e che, perciò, viaggia da solo pur trovandosi in un infinito spazio popolato da altri e innumerevoli corpi celesti.



Una galassia, al contrario, è "...un grande insieme di stelle, sistemi, ammassi...legati assieme dalla reciproca forza di gravità..." (Wikipedia, l'Enciclopedia Libera).

# CONSOLIDAMENTO e RICONSolidAMENTO (Sinibaldi, 2020)

## AROUSAL



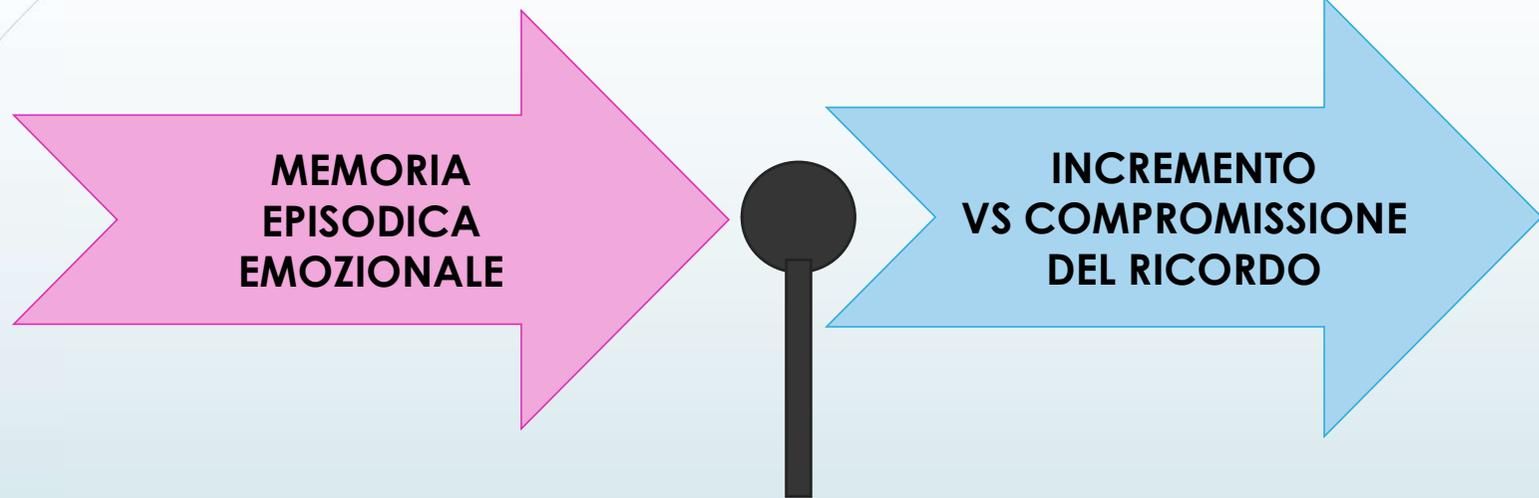
**Epinefrina**

**Norepinefrina**

**Cortisolo**

OGNI VOLTA CHE **RIATTIVO** UNA MEMORIA – UN RICORDO SALVATO  
DA QUALCHE PARTE – HO LA POSSIBILITÀ DI **RICONSolidARLO**

# FINESTRE DI OPPORTUNITÀ



## Ormoni dello stress

AGISCONO SUI RECETTORI  $\beta$ -ADRENERGICI  
NELL'AMIGDALA

# MODIFICARE IL RICORDO

**MISMATCH**

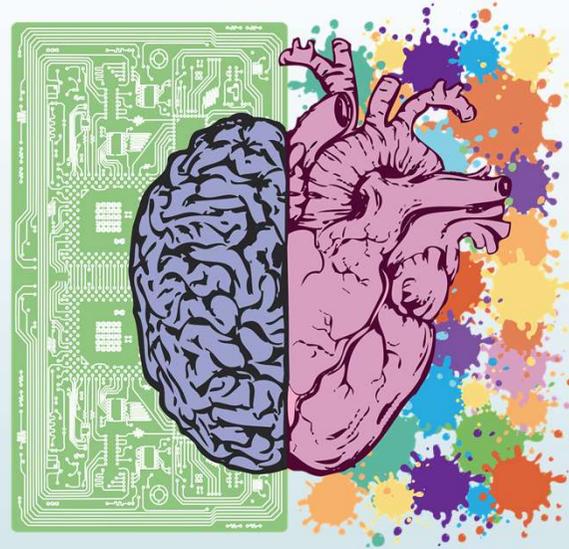


**SCENARI POSSIBILI**



# FAVORIRE IL CAMBIAMENTO

ELABORAZIONE  
COGNITIVA

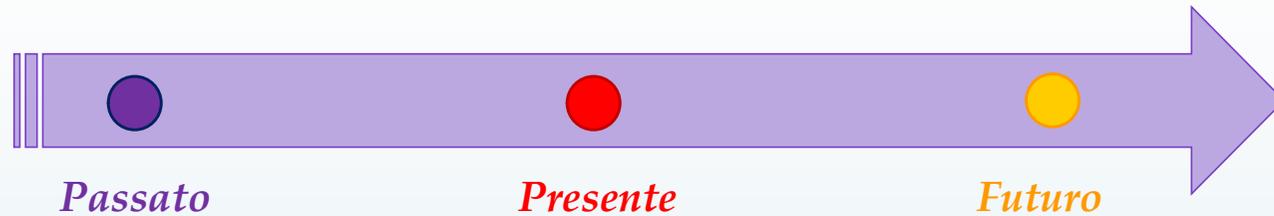


BISOGNI  
ANCESTRALI

- Insula (mappe)  
- «Sistema limbico»  
- Strutture sottocorticali

ESPERIENZA  
EMOTIVA

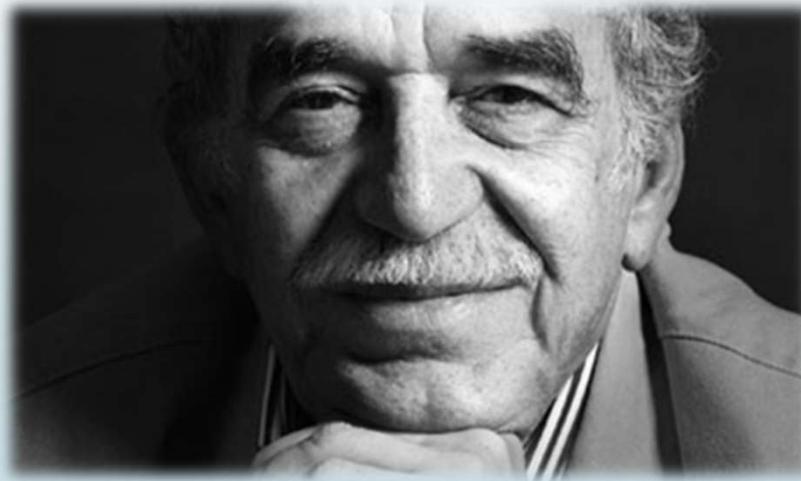
# LA FRECCIA DEL TEMPO (G. Rezzonico, 2011)



- ▶ Come esseri umani siamo dotati di auto-coscienza
- ▶ Essa ci permette di raccontare il passato e pensare al futuro
- ▶ La memoria, in realtà, serve per aiutarci ad affrontare il presente e ad agire nel presente
- ▶ Infatti, a seconda del tono emotivo nel presente, cambia anche la qualità del ricordo passato

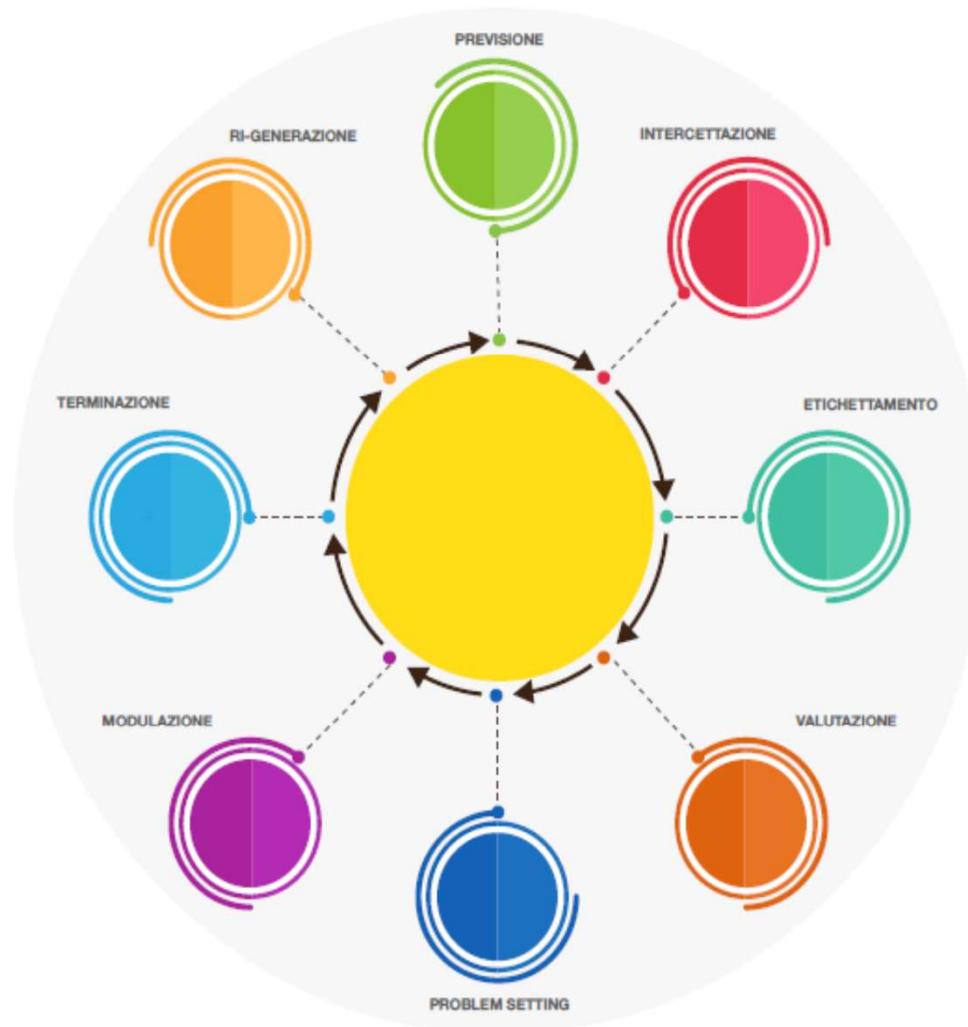
QUINDI **CAMBIA** ANCHE IL **MODO DI RACCONTARSI**

***«La vita non è quella che si è vissuta,  
ma quella che si ricorda  
e come la si ricorda  
per raccontarla...»***



***(G.García Marquez, 1927-2014)***

# GLI SCHEMI FUNZIONALI INTEGRATIVI



# LAVORARE IN SINERGIA





*“Il ricordo delle cose passate  
non è necessariamente  
il ricordo di come  
siano state veramente.”*

*- Marcel Proust*

*pancialeggera.com*



**GRAZIE  
A TUTTI!**