LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

I ricordi, i meccanismi della memoria e l'ipnosi come strumento terapeutico

Redazione · Sunday, July 16th, 2017

Gentile Dottoressa,

Da un po' di tempo ho la sensazione di provare uno strano disagio che riguarda il riemergere lontano di ricordi di un brutto periodo passato. Io so che c'è stato nella mia infanzia un periodo molto difficile anche a livello familiare ma del quale non riesco a rievocare il ricordo. Mi hanno detto che con l'ipnosi è possibile recuperare dei periodi della nostra vita che sono coperti da amnesia in modo che, una volta ricordati, il disagio passi ed in modo veloce .

Mi può dare un suggerimento in proposito ?

Grazie

Cordiali Saluti

Laura

Ricordo....se hai un ricordo, allora questo deve essere vero, altrimenti da dove avrebbe origine?

La sua richiesta riapre una questione estremamente dibattuta in particolare nella seconda metà degli anni novanta: si devono considerare autentici i presunti ricordi rimossi riportati alla luce dalle psicoterapie in genere e dall'ipnosi in particolare?

Alcuni terapeuti sono convinti che tutti i sintomi presentati da un paziente non possano essere altro che il prodotto di esperienze infantili negative o traumi (spesso abusi) che devono essere rievocate, riconosciute ed elaborate.

Partendo da questo presupposto si può solo dedurre che l'unica spiegazione possibile per cui una persona non ricorda un evento, è che sia stato rimosso, cioè escluso dalla coscienza grazie ad un meccanismo psicologico di difesa. Ne consegue che per guarire sia indispensabile "scendere nel profondo" fino a riportare alla luce quel ricordo.

A questo punto sorgono alcune legittime domande: i ricordi traumatici sono davvero conservati in uno scrigno sotto chiave? Basta trovare la chiave per aprire lo scrigno e ottenere una

rievocazione reale degli eventi? E ancora è possibile considerare più attendibile un ricordo perché è stato ottenuto sotto ipnosi?

Ci sono ipotesi alternative da prendere in considerazione. E' possibile pensare che le tecniche usate per trovare e recuperare i ricordi siano di per sé capaci di contaminarli o distorcerli all'insaputa sia del clinico sia del paziente. Ed è addirittura possibile ipotizzare che si arrivino a creare, ex – novo, ricordi complessi ed emotivamente carichi che sembrano autentici e invece sono falsi ricordi o confabulazioni (memorie completamente inventate per colmare dei vuoti).

Ciò che noi sappiamo è che la memoria non si comporta come una sorta di registratore in cui tutto è codificato in modo fedele tanto che basta riavvolgere il nastro per recuperare gli eventi passati. I ricordi delle nostre esperienze passate risentono delle valutazioni personali, e sono legate al significato e alle emozioni che quelle esperienze ci hanno offerto.

Gli studi più recenti descrivono inoltre la memoria come un processo attivo: in un ricordo non c'è solo la realtà che si registra al momento dell'esperienza, ma c'è anche la rielaborazione-ricostruzione che si sviluppa sulla base delle nostre emozioni, della nostra personalità e delle interazioni sociali.

Quindi, i ricordi non sono immagazzinati in forma stabile; una volta riattivati sono suscettibili all'interferenza da parte di una varietà di agenti amnesici. Ogni operazione di richiamo rende la traccia flessibile e nuovamente soggetta a un processo di riconsolidamento.

Per cui, ogni ricordo, soprattutto quando è lontano nel tempo, è intriso anche di materiale mnestico di episodi ad esso lontani o addirittura estranei.

Detto ciò esistono comunque prove che un ricordo traumatico può, in alcune circostanze direi rarissime, essere sepolto e riemergere molto tempo dopo. Rimane aperta invece la questione dell'autenticità di tali ricordi in assenza di una prova concreta che ne confermi la veridicità. Non si può essere certi che i ricordi siano completamente esatti, solo in parte esatti o totalmente inesatti. L'ipnosi non rivela la verità.

E' curioso notare che aspetti quali la qualità del ricordo non aggiungono dati utili a verificarne la veridicità. Non è detto che un racconto ricco di dettagli o di emozioni sia corrispondente al vero, anzi, talvolta è proprio il contrario.

Un'evoluzione del pensiero rispetto al recupero di ricordi traumatici del passato si ritrova nel lavoro di Freud. Nel periodo in cui collaborò con Charcot (primo neurologo ad utilizzare l'ipnosi come cura) si occupò in modo particolare dell'abuso sessuale precoce. Freud interpretò i resoconti delle violenze descritte dalle paziente come reali resoconti tardivi di traumi sessuali precoci. In un'epoca successiva, dopo aver posto il dubbio sulla veridicità dei fattiscrisse "... nell'inconscio non vi è alcuna indicazione di realtà, così che non è possibile distinguere tra verità e la finzione carica di emozione...".

Infine in epoca successiva ritrattò del tutto: "... alla fine doveti riconoscere che queste scene di seduzione non erano mai avvenute e che erano solo fantasie costruite dai miei pazienti".

In sintesi: è possibile che le tecniche usate per recuperare i ricordi possano esse stesse distorcere o addirittura creare ex novo i ricordi? La risposta è sì. E' stato ampiamente dimostrato come la memoria sia estremamente sensibile a tutta una serie di suggestioni, con o senza ipnosi.

Inoltre, poiché l'ipnosi altro non è che una relazione di mutua ricettività che implica la concentrazione su uno stimolo (come le parole del terapeuta) e le associazioni interne del cliente, non si può escludere, che un terapeuta che usa l'ipnosi per scoprire i ricordi rimossi possa, involontariamente, innescare un processo in cui si creino i ricordi di cui si va in cerca. Ipnotista e paziente si trovano così entrambi coinvolti in una commedia che recitano tacitamente.

Ci terrei a concludere sottolineando che l'ipnosi rimane uno strumento terapeutico con un ottimo potenziale per aiutare le persone a patto che la si sappia applicare.

Dott.ssa Stefania Basilico, Psicologa Psicoterapeuta e Neuropsicologa

Studio di Psicologia dott.sse Basilico, Facchetti, Munaro

www.studiodipsicologia.mi.it

Se volete rivolgere domande per questa rubrica, l'indirizzo mail è:

info@studiodipsicologia.mi.it

Gli argomenti già trattati nella rubrica:

È possibile parlare della morte ai bambini?

Lo scrivo sulla pelle

Normali dimenticanze o sintomi di Alzheimer?

Adolescenza tra selfie sui binari e riti di passaggio: bisogno di sfida o pericolo?

C'è un senso nella notte

Disgrafia: cos'è e cosa si può fare

Genitori e figli adolescenti

Crescita e paura della separazione

This entry was posted on Sunday, July 16th, 2017 at 10:33 am and is filed under [Psicologia](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.