

Orizzonti Mentali

Il neuroscienziato **Sergio Della Sala** dedica un libro alla necessità dell'oblio e sfata qualche mito. Ad esempio: «Dormendo non si impara proprio nulla»

Sergio Della Sala è un neuroscienziato italiano che insegna all'università di Edimburgo. Dirige la rivista «Cortex» ed è stato presidente del Cicap, il Comitato per il controllo delle affermazioni sulle pseudoscienze. Dopo *Mai fidarsi della mente* (Laterza) e *Il cervello ferito* (Giunti), esce ora per Feltrinelli il suo nuovo libro, *Perché dimentichiamo. Una scienza dell'oblio*. Nella nostra cultura si è sempre insegnato a ricordare, nella convinzione che la conoscenza proceda per accumulazione. Nelle culture orali dell'antichità memorizzare era un fattore di primaria importanza, da cui dipendeva la sopravvivenza: prima della scrittura, che ha permesso di fissare la memoria su un supporto esossomatico, esterno alla mente umana, il sapere era fondato sulla capacità di ricordare. «La Lettura» ha intervistato lo scienziato, atteso a Mantova al Festival letteratura in settembre.



Professor Della Sala, il suo libro dimostra, invece, che l'oblio è necessario. Perché?

«È vero che nelle culture antiche la memoria aveva un ruolo prominente, spesso rappresentato come una bilancia tra due forze ugualmente importanti per permetterci la ricostruzione dei nostri ricordi: memoria e oblio. Molte culture, come quella dei Sioux, vedono nella memoria e nell'oblio due forze che devono convivere: ricordare ciò che conta, dimenticare il superfluo. Lo stesso dualismo si trova nella mitologia greca con Mnemosine, la dea della memoria, e Lete, il fiume dell'oblio».

Dimenticare quindi è parte integrante della memoria?

«Sì, perché senza oblio non potremmo

La nostra memoria non è fotografica

di CARLO BORDONI

mo selezionare, categorizzare, apprendere, o decidere: per ricordare dove abbiamo parcheggiato la macchina oggi, dobbiamo dimenticare i parcheggi di ieri e quelli precedenti. La dimenticanza normale è una funzione adattativa: ci ha aiutato nell'evoluzione a distinguere ciò che era rilevante per sopravvivere. I nostri esperimenti, che descrivo nel libro, hanno dimostrato che un potente meccanismo di oblio è l'interferenza, cioè quello che accade nel tempo. Accettando questa ipotesi, si spiega l'oblio meglio che non immaginandolo solo una funzione del tempo. E gli si dà dignità di funzione cognitiva sua propria, che va studiata non semplicemente intendendola come il fallimento dell'apprendimento».

Nei ricordi dell'infanzia sono ancora vive le serate passate a ripetere rime baciate o alternate, da restituire come pappagalì a una maestra esigente. Tutto quel tempo impiegato a cercare di ricordare la sequenza di «T'amo, pio bove» o della «donzella» che «vien dalla campagna» per scoprire invece l'importanza di di-

menticare. È vero che «repetita non iuvant»?

«Ho sostenuto che *repetita non iuvant* perché la mera ripetizione non produce ricordi duraturi. Abbiamo visto e maneggiato migliaia di volte la moneta da 50 centesimi, ma pochi ricordano che sul retro c'è la statua di Marco Aurelio: questo è un esempio di come l'esposizione frequente o la semplice ripetizione, non garantiscano il ricordo. Ma imparare a memoria è tutt'altro che inutile. L'idea che lo sia deriva da un frainteso di un'influente teoria sull'apprendimento che si chiama «Livelli di elaborazione». Se ci limitiamo a sottolineare un testo o evidenziarlo in giallo, il ricordo sarà fragile. Se invece ci fermiamo sul significato e lo colleghiamo ad altre idee, la memoria si rafforzerà: più legami creiamo, più stabile sarà il ricordo. Studi di neuroimmagini hanno dimostrato che imparare poesie attiva particolari circuiti cerebrali connessi all'immaginazione e al ragionamento. Leggere poesie è utile, oltre che estremamente piacevole».

Oggi abbiamo mezzi potentissimi

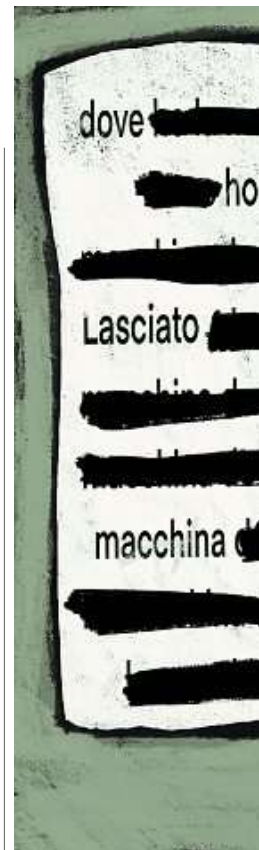
per memorizzare, registrare, accumulare dati che fanno apparire inadeguato ogni sforzo mnemonico. A ciò si aggiunge la rapidità dei cambiamenti, al punto di mettere in discussione il valore dell'esperienza. Prevalde l'abilità a resettare cognizioni, certezze, modalità di fare. Oggi, di fronte allo sviluppo dell'IA, si parla addirittura di «disimparare» a ricordare. Avremo un futuro di oblii?

«Il mondo digitale vive un paradosso: da un lato promette uno spazio infinito, dall'altro rivela fragilità sorprendenti, possiamo leggere libri di duemila anni fa, ma non aprire un floppy disk di ven-



Lo spazio del cervello

«La memoria non è un archivio fisso ma un sistema ricostruttivo che vive di equilibrio tra ricordare e dimenticare. Rielabora esperienze in base a significati, emozioni e conoscenze pregresse. E può risultare ingannevole»



Il neuropsicologo **Andy Mitchell** ha sperimentato dieci diverse sostanze in dieci diversi contesti. A «la Lettura» dice cos'ha imparato dai suoi «trip»: «La psichedelia costringe a rivedere i nostri paradigmi. Ma ciò che unisce culture tradizionali e riti dell'underground occidentale è la dimensione di gruppo. Che va riscoperta. A prescindere»

Se, nella vasta bibliografia che ha accompagnato fin qui il cosiddetto «Rinascimento psichedelico» — vale a dire la riscoperta di molecole quali Lsd, psilocibina, mescalina e Dmt da parte di medicina, scienza e cultura — c'è un libro che può esser considerato emblematico, questo è *Come cambiare la tua mente* di Michael Pollan. Ciò non si deve a chissà che tempestività, dato che il «Rinascimento psichedelico» inizia convenzionalmente nel 2006, in occasione del primo Forum Psichedelico mondiale di Basilea, svoltosi per il centesimo compleanno del chimico Albert Hofmann, scopritore dell'acido lisergico, mentre il saggio di Pollan arriva solo nel 2018 (da noi nel 2019, per Adelphi) e quindi dopo decine di libri che, con approcci variegatissimi, avevano ben esplicitato le ragioni per cui l'ascrizione degli psichedelici al generico calderone delle «droghe» era stato un errore storico e scientifico. Quel che rendeva il testo di Pollan differente da quelli venuti prima, era la capacità di parlare a chi già conosceva l'argomento, aggiungendo al dibattito spunti di rilievo, e al tempo stesso ai profani, fornendo loro un quadro generale affidabile e aiutandoli a smontare preconcetti da tempo incistati nella cultura di massa (il titolo originale, *How to change your mind*, era infatti traducibile sia in «Come cambiare la tua mente» sia in «Come cambiare idea»).

Pollan riusciva nell'impresa sganciando il tema da certi cascani *new age* anni Sessanta e Settanta, ma soprattutto grazie a un abile mix di divulgazione scientifica e autobiografia che finiva per coinvolgere chiunque, a prescindere dal suo interesse per il tema: quel che raccontava erano infatti le *proprie* esperienze psichedeliche, intraprese per scrivere il libro stesso.

Molte cose sono accadute dal 2018 a oggi: gli studi sulle applicazioni mediche degli psichedelici si sono moltiplicati, così come le affezioni potenzialmente curabili — si va dall'ansia da fine vita nei malati terminali alla depressio-

I viaggi della mente se sono collettivi vanno più lontano

di VANNI SANTONI





t'anni fa. Il naturale equilibrio umano tra ricordare l'essenziale e lasciar andare il superfluo si capovolge: le macchine ricordano tutto, senza intelligenza né ricostruzione, alimentando ansie legate alla perdita di dati o al timore di un *bug* totale. La memoria umana, invece, è selettiva, contestuale, soggetta a oblio e ricostruzione, e proprio per questo efficiente. Imparare da essa potrebbe rendere più sostenibili i sistemi digitali: al-

goritmi capaci di dimenticare intenzionalmente, imitando i processi cognitivi, trasformerebbero il "dovere di dimenticare" in un vero e proprio diritto nell'era dell'internet eterno».

Si diceva che dormendo si poteva memorizzare più facilmente e persino imparare le lingue straniere. Una falsa credenza come la memoria fotografica? Che funzione ha il sonno per la memoria?

«Ricordare e dimenticare sono processi complementari e necessari: l'oblio, come scriveva Jorge Luis Borges, è "l'altra faccia della memoria". Il sonno ha proprio questa funzione: elimina ciò che non serve e rafforza ciò che è importante, soprattutto se legato alle emozioni. Durante il sonno elaboriamo ciò che sappiamo e ne raffiniamo il contenuto. Non si impara nulla di nuovo dormendo, tantomeno una nuova lingua, come

i

a volte ci raccontano la fantascienza o il marketing, ma il sonno ci aiuta a rimettere ordine nei ricordi».

E la memoria fotografica?

«Anche la memoria fotografica è un mito diffuso, la nostra mente non scatta "foto": la memoria è un processo ricostruttivo, in cui anche l'oblio ha un ruolo funzionale. Marvin Minsky, uno dei padri fondatori dell'intelligenza artificiale, la definì un'invenzione priva di prove. Del resto, un sistema che immagazzinasse miliardi di immagini dettagliate sarebbe inefficiente. L'unico caso di una persona con memoria fotografica descritto nella letteratura scientifica è quello di Elizabeth, studiata da Charles Stromeier negli anni Settanta. Tuttavia lo studio risultò poco credibile: non fu mai replicato né verificato, viziato dal rapporto personale, dato che Stromeier sposò Elizabeth. Altri racconti di persone che vantano una memoria fotografica, come quello del pittore Franco Magnani narrato da Oliver Sacks, alimentano il mito, ma si tratta di narrazioni suggestive non di evidenze scientifiche. La memoria umana non conserva istantanee permanenti: rielabora esperienze in base a significati, emozioni e conoscenze pregresse. Può risultare imprecisa o ingannevole».

g

Siamo portati a pensare alla memoria come a un grande magazzino che si può riempire all'infinito. È proprio così?

«Adesso dimostrerò la mia età! Luca Carboni è uno straordinario cantautore, negli anni Ottanta compose un brano che s'intitolava *Le storie d'amore*. Diceva: "...tutto viene registrato dalla mente, ...sono scatole perfette in cui ritrovi sempre tutto...". Grande musica, parole emozionanti, ma neuroscienza così così. La memoria non è un archivio fisso dove tutto viene incamerato; è un sistema ricostruttivo che vive di equilibrio tra ricordare e dimenticare».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SERGIO DELLA SALA
Perché dimentichiamo.
Una scienza dell'oblio
FELTRINELLI
Pagine 208, € 18
In libreria dal 26 agosto

L'autore
Sergio Della Sala
(Milano, 1955; qui sopra)
è professore di Neuroscienze cognitive umane all'università di Edimburgo, in Scozia, direttore della rivista «Cortex» e presidente emerito del Cicap
L'appuntamento
L'autore sarà al Festivalletteratura di Mantova dove presenterà il libro domenica 7 settembre, alle ore 12.15, nella Basilica Palatina di Santa Barbara con Pietro Minto

ne resistente a trattamento, dalla cefalea a grappolo alle dipendenze da alcol e droghe pesanti, fino a promettenti applicazioni nella prevenzione di Parkinson e Alzheimer —; molte città e Paesi li hanno depenalizzati; l'atteggiamento generale di stampa e pubblico è cambiato in modo netto. Allo stesso tempo, sono emerse nuove problematiche: l'arrivo sulla scena di investitori e grandi compagnie farmaceutiche interessate anzitutto a profitti rapidi; la diffusione di un particolare «turismo psichedelico» verso luoghi del Sud del mondo in cui si assumono ancora le piante visionarie secondo modalità tradizionali, che però vengono subito condizionate e alterate dall'aumento della presenza occidentale; il problema della formazione degli operatori... Per tutte queste ragioni, da tempo si attendeva un libro che

potesse continuare il discorso di Pollan, prendendo di petto le nuove questioni. Ce ne sono stati diversi, e tra tutti spicca forse più degli altri *Psichedelia. Viaggio nel sogno della mente illuminata* della storica Erika Dyck (Atlante, 2024), che però, nonostante varie acute osservazioni sul «dopo-Rinascimento» è troppo incentrato sulla dimensione storiografica per svolgere un tal ruolo.

Arriva oggi per Einaudi, nella traduzione di Chiara Veltri, il libro che potrebbe davvero raccogliere il testimone di Michael Pollan, non a caso spesso menzionato nel testo: si tratta di *Dieci trip* del neuropsicologo inglese Andy Mitchell, che da Pollan mutua il metodo di partenza — l'autosperimentazione — e l'approccio ibrido tra divulgazione e memoir. Va da sé che per rilanciare il discorso occorreva alzare l'asticella, e così,

i



ANDY MITCHELL
Dieci trip.
La nuova realtà degli psichedelici
Traduzione di Chiara Veltri
EINAUDI
Pagine XXX + 370, € 26
In libreria dal 26 agosto

L'autore
Andy Mitchell (Lincoln, Regno Unito, 1970; qui sopra) è neuropsicologo e terapeuta, specializzato in patologie cerebrali, traumi, epilessia e nell'utilizzo della *mindfulness* con pazienti neurologici. Prima di studiare Medicina ha cantato nella band punk degli Armitage Shanks e ha conseguito una laurea in Letteratura inglese alla Oxford University

se Pollan nel suo saggio sperimentava quattro diversi psichedelici, Mitchell ne sperimenta, come da titolo, ben dieci. In effetti, non prova solo psichedelici come Lsd, mescalina, psilocibina o Dmt, ma anche altre sostanze non-psichedeliche, i cui usi terapeutici vengono però ascritti al «Rinascimento» per la loro diffusione in ambito ricreativo, come l'Mdma (un entactogeno) o la ketamina (un dissociativo), oppure sostanze meno utilizzate in Occidente la cui categorizzazione è dibattuta, come l'ibogaína o la *salvia divinorum*, o ancora il *rapé*, un particolare tabacco da fiuto che per noi ha caratteristiche stimolanti ma per le popolazioni che ne fanno uso tradizionale è una «pianta maestra» non meno *sapiente* di quelle più esplicitamente visionarie.

g

Fin dagli albori della ricerca scientifica sugli psichedelici è stato chiaro che il *set*, ovvero la disposizione interiore dell'assuntore, e il *setting*, ovvero l'ambiente d'assunzione, la compagnia, la musica, eccetera, hanno un ruolo determinante nella direzione che prenderà l'esperienza, e così Mitchell, che arriva alle assunzioni da cui nascerà il libro con un *set* abbastanza complicato — difficoltà e stress sia a livello lavorativo che familiare — decide di non variare solo molecola a ogni «viaggio», ma di cambiare ogni volta anche il *setting*, esplorandone dei più variegati. Ne emerge anzitutto una critica a una delle più palesi ingenuità del «Rinascimento» in campo medico: un ambulatorio, sia pur abbellito da decorazioni *ad hoc* e corredato da musica *ambient*, non sarà mai un buon *setting* per un'esperienza visionaria, o persino mistica, quanto un ambiente naturale, una struttura tradizionale sviluppata nei secoli per obiettivi rituali, o semplicemente un rave o un festival, ambiti d'uso creati dall'underground occidentale per queste sostanze, ancorché non a scopo terapeutico.

Raggiunto su Zoom da «la Lettura»,

Andy Mitchell spiega che la prima sfida per chiunque scriva di psichedelici, o voglia integrarli in una pratica medica, «sta nel fatto che ogni singola esperienza è in realtà composta da migliaia di micro-esperienze, sempre differenti e spesso ineffabili, che solo successivamente vengono integrate dall'utilizzatore in una narrazione coerente, da cui poi emerge il potenziale curativo».

«La caratteristica primaria degli psichedelici — continua Mitchell — è la loro capacità di far saltare i paradigmi e sfidare i modelli acquisiti. È chiaro che ciò mette in crisi chi pretende di piegarli al paradigma medico occidentale, o a quello psicanalitico: il medico o lo psicoterapeuta «psichedelico» dev'essere disposto a porre in discussione tutto quello che sa; persino la propria visione del mondo».

«E non è detto che le culture tradizionali possano aiutare», sorride Mitchell, perché «dagli sciamani possiamo imparare cose per loro ovvie, come la necessità per il medico di conoscere la sostanza o la pianta, e in alcuni casi di assumerla assieme al paziente, ma altre loro competenze non sono necessariamente esportabili nel nostro contesto, né adatte a rispondere a certe aspettative del paziente occidentale».

Va anche considerato, articolo Mitchell, che «cercare protocolli» nelle culture tradizionali può essere una forma di neo-colonialismo: una sorta di *estrattivismo* di competenze che non rende niente indietro; per questo, alcuni colleghi suggeriscono di cercare, piuttosto, nei contesti d'uso sviluppati nell'underground occidentale. Non hanno torto ma il mio invito è a guardare ai punti in comune: cosa unisce un rito curativo tradizionale e un festival psichedelico, e la differenza invece da una sessione di psicoterapia o dall'azione di un medico sul paziente? Prima di tutto, il fatto di non essere individualistici, ma collettivi. Forse il segreto sta nel riscoprire la dimensione collettiva. Anche fuori dalla psichedelia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

