

**Igor Sotgiu, *Ricordare la propria vita. Psicologia della memoria autobiografica*, Carocci Editore, Roma 2022, pp. 180**

Il libro “Ricordare la propria vita. Psicologia della memoria autobiografica” si propone l’obiettivo di offrire una panoramica sul tema, attraverso la presentazione di diversi contributi teorici e di ricerca che hanno preso in esame i processi di codifica, immagazzinamento e recupero dei ricordi autobiografici.

Come viene definita la memoria autobiografica? Perché ricordiamo meglio alcuni episodi della nostra vita a discapito di altri? Come sono organizzati i ricordi nella nostra memoria? Quali sono le funzioni della memoria autobiografica?

Queste sono alcune delle domande a cui prova a rispondere l’autore del libro accompagnando il lettore in un percorso ben strutturato, interessante e originale.

La memoria, ed in particolare quella legata ai ricordi personali, permette agli uomini di definirsi con una propria storia passata, un presente e fornisce gli elementi per prospettarsi e pensarsi nel futuro.

Da qui l’importanza di uno studio accurato del tema.

Dopo un primo capitolo introduttivo in cui vengono spiegate le motivazioni che hanno portato l’autore alla stesura del libro, il secondo capitolo ha l’obiettivo di ripercorrere le principali tappe della storia della psicologia della memoria autobiografica.

Il libro mette in luce i diversi punti di vista delle scuole psicologiche: dal 1879 (anno di pubblicazione del primo contributo sul tema della memoria autobiografica) al 1975, soffermandosi sui primi contributi di F. Galton, di Victor e Catherine Henri, di S. Freud, e facendone un esaustivo confronto,

Il capitolo si conclude con i contributi di Neisser, la svolta del 1976 e gli studi e teorie contemporanei. Interessante aspetto di questo capitolo è sicuramente l’attenzione che l’autore pone nella

presentazione delle aree di ricerca sul tema della memoria autobiografica che accompagnano il lettore nei successivi capitoli.

Il libro procede, infatti, approfondendo il contenuto e l’organizzazione del magazzino di memoria autobiografica, provando a definire, grazie all’aiuto dei modelli teorici, i vari livelli gerarchici strutturali, le storie di vita e la relazione tra la memoria autobiografica e la narrazione autobiografica.

Aspetto stimolante del capitolo quarto è il tentativo (ben riuscito) di risposta riguardo le questioni poste circa le funzioni della memoria autobiografica partendo, anche in questo caso, dalle teorie sviluppate nell’ambito della ricerca scientifica sul tema. La memoria di eventi personali passati è primariamente guida nell’agire poiché essa assume una funzione direttiva e di orientamento nelle scelte e nelle decisioni. I ricordi autobiografici, infatti, supportano e dirigono i comportamenti nel presente e nel futuro. Questa funzione è supportata anche dalla letteratura neuroscientifica che ha contribuito a definire le regioni cerebrali coinvolte nei complessi processi di codifica, immagazzinamento e richiamo di ricordi autobiografici.

Una seconda funzione essenziale è quella di condivisione, per cui la memoria autobiografica assume un carattere comunicativo e sociale promuovendo i contatti tra le persone.

Essa permetterebbe inoltre di riflettere sulla propria identità e sulla propria storia di vita contribuendo alla continuità e coerenza del sé. L’autore, a questo proposito, identifica il ruolo della memoria autobiografica nel mantenimento dell’immagine positiva del sé, descrivendo in che modo alcune informazioni vengono dimenticate o ricordate con maggiore facilità.

Da ultimo, come asserisce l'autore, "la memoria autobiografica non è un'attività psichica rivolta esclusivamente verso il passato. Essa riguarda anche il futuro del soggetto psicologico" (*ibi*, 125). Questo punto merita attenzione dal momento che, spesso, quello a cui siamo abituati a pensare è che la memoria sia un prodotto esclusivo del passato, limitandone lo studio a ciò che viene rievocato.

Nell'ultimo capitolo il lettore viene accompagnato nel tentativo di dare una spiegazione più chiara di come possa essere definita la memoria autobiografica attraverso la proposta di due metafore. La memoria autobiografica viene, infatti, paragonata ad un archivio e ad un libro.

Lasciando al lettore l'approfondimento delle due metafore, vorrei solo sottolineare il mio accordo con l'autore quando paragona la memoria ad un libro. In particolare, si legge nel testo che «mentre un archivio generalmente rappresenta e custodisce dei fatti, un libro li reinterpreta» (*ibi*, 155). Questa precisazione sulla reinterpretazione è in linea con quanto l'autore descrive nei capitoli precedenti riguardo il tema preso in esame, identificando il carattere ricostruttivo della memoria autobiografica e mettendone in luce la portata rilevante nella vita di ognuno, non solo come mero archivio di fatti, ma come

significazione di vissuti colorati emotivamente e inseriti in un contesto storico personale.

Punto di forza del libro è la modalità con cui l'autore affronta i contenuti. Pur presentando diversi contributi scientifici e ricerche empiriche, l'autore riesce ad affrontare in maniera chiara e semplice, ma tutt'altro che semplicistica, il tema, rendendo il testo accessibile ad un ampio pubblico.

Questo fa sì che il libro si presti ad essere utilizzato sia come manuale nei corsi di laurea in Psicologia, sia come opera di inquadramento per ricercatori che, pur provenendo da settori diversi della psicologia (dalle neuroscienze alla psicologia clinica), condividono l'interesse per il tema della memoria autobiografica. Da ultimo, il libro offre una possibilità di approfondimento anche per studiosi di altre discipline non così distanti dalla psicologia (ad esempio, la sociologia e l'antropologia) e, più in generale, per i professionisti che lavorano in campo educativo e sociale.

MAURA CREPALDI  
*University of Bergamo*