

LA RAGAZZA CHE NON DIMENTICA MAI

All'inizio, non mi sembrava di avere una memoria superiore. Credevo che chiunque fosse in grado di ricordare la propria vita per intero, e prima di compiere 21 anni, nel 2011, non sapevo neanche esistesse la Memoria Autobiografica Superiore"

Telos: Cosa vuol dire Memoria Autobiografica Superiore (HSAM)?

Rebecca Sharrock: La Memoria Autobiografica Superiore è una rarissima condizione scoperta nel 2006 dai ricercatori dell'Università della California di Irvine (UCI). Permette alle persone di conservare nella memoria e recuperare facilmente, in precisi dettagli, tutto o buona parte del loro passato. Conosciuta anche come ipertimesia, il nome fu cambiato dal laboratorio McGaugh/Stark dell'UCI (il team che per primo ha identificato la HSAM) perché troppo simile a quello di una patologia. Esistono tanti tipi diversi di memoria, e quella autobiografica è solo uno di questi. I ricordi autobiografici riguardano tutto il nostro *vissuto*, e costituiscono la maggior parte di quelli che generalmente consideriamo i nostri ricordi a lungo termine. Tutti hanno ricordi autobiografici, indipendentemente dal fatto che abbiano o meno la HSAM. L'unica differenza è che le persone con una Memoria Autobiografica Superiore sono in grado di conservare e recuperare più ricordi del normale. Quelli di noi con la HSAM non sono necessariamente più dotati in altri tipi di memoria umana: infatti, la stragrande maggioranza delle persone che ho incontrato possiede un chiaro ricordo di quando da bambini è arrivato in famiglia il fratellino appena nato, così come dei primi compleanni e delle feste di Natale. Questa condizione mi impedisce di dimenticare qualunque giorno della vita, e mi porta di continuo a rivivere, anche emotivamente, il mio passato, in tutti i suoi dettagli.

Quando ha capito che non tutti ricordano alla sua stessa maniera?

All'inizio, non mi sembrava di avere una memoria superiore. Credevo che chiunque fosse in grado di ricordare la propria vita per intero, e prima di compiere 21 anni, nel 2011, non sapevo neanche esistesse la Memoria Autobiografica Superiore.

Tuttavia, è vero che ho sempre notato una differenza nel modo in cui rimango aggrappata al mio passato, e su come trovo molto più difficile di molti altri mettere una pietra sopra alle questioni passate. Forse tutto questo potrebbe essere legato al mio Disturbo Ossessivo-Compulsivo e al fatto di essere una persona pessimista.

Nel 2011 i miei genitori si imbarcarono in un servizio giornalistico su un gruppo di 6 persone che avevano scoperto di avere la HSAM. I giornalisti descrivevano le loro abilità mnemoniche come sorprendenti, ed allora chiesi a mia madre: *"Perché definiscono la loro memoria sorprendente? Non è normale ricordare in quel modo?"* I miei genitori mi risposero che non era normale. Ed io quindi replicai: *"Deve essere normale, perché persino io posso ricordare in quel modo"*. In quel momento i miei genitori hanno detto di credere che avessi la HSAM, e mi hanno chiesto se ero d'accordo ad inviare un'email al laboratorio McGaugh/Stark dell'UCI. Dopo diversi anni di test approfonditi, nel maggio 2013 è stata appurata la mia condizione di soggetto HSAM. Nel maggio 2013. Il primo ricordo che sono in grado di datare risale a quando avevo dodici giorni di vita. I miei genitori mi misero a sedere al posto di guida dell'auto (idea di mio padre) per farmi una foto. Da neonata, ero già curiosa di sapere cosa fossero la fodera del sedile e il volante sopra di me, anche se a quell'età non ero ancora in grado di sollevarmi ed esaminare cosa mai potessero essere quegli strani oggetti.

In quale modo questa condizione influenza la sua vita?

Prima che imparassi a gestirla, la trovavo davvero complessa. Ho sperimentato (e di tanto in tanto accade ancora) frequenti mal di testa, stanchezza, un'incapacità di spegnere il cervello e *flashback* disturbanti che mi tenavano sveglia per gran parte della notte. Ho anche avuto momenti nei quali dei ricordi negativi riemergevano in situazioni in cui avrei dovuto essere felice (ad esempio nel corso di divertenti vacanze familiari che avevo atteso con impazienza).

Poi, alcuni anni fa, ho iniziato una terapia per questi problemi specifici. A causa dell'estrema rarità della HSAM, non esistono terapie mirate per gestirne le ricadute negative. In ogni caso, gli esercizi di memoria utilizzati per il Disturbo Post-Traumatico da Stress hanno funzionato molto bene. Adesso eseguo esercizi mentali e lavori grafici per gestire le emozioni che derivano dai *flashback*, e come risultato sono in grado di sentirmi molto più felice. Riesco anche a portare a termine molte più cose nel mio quotidiano. Mi chiedono spesso quanto bene andassi a scuola, e la risposta è che generalmente, non andavo bene. La mia storia formativa è piuttosto lunga. Nella vita c'è molto di più che imparare meccanicamente liste di fatti e ricordarli tutti. Conoscere solo i fatti non è poi così utile se una persona poi non capisce esattamente cosa farne di questa conoscenza. Per esempio, ricordare le tabelline, a scuola, è inutile se non capiamo come si fanno i calcoli.

Lo stesso si potrebbe dire per la capacità di fare lo *spelling* di ogni parola, che non è tanto utile se non se ne conosce il significato e non si sa come usarle nelle frasi. Pertanto, la principale difficoltà che ho avuto a scuola, nonostante avessi capacità mnemoniche davvero eccellenti, è stata quella di non avere buone abilità cognitive e di pensiero ipotetico.

Questo ha notevolmente abbassato i miei voti, con la sorpresa di tanti, inclusi molti professori. Inoltre, la mia capacità di ricordare liste di fatti e parole ha indotto molti nell'errore di ritenere che non avessi bisogno di un'assistenza scolastica di sostegno. Non sono stata inserita in nessun programma di sostegno finché non sono arrivata al penultimo anno del liceo, e in

quel momento, per completare i crediti scolastici, avrei avuto bisogno di fare tante attività extrascolastiche. Mancavano però solo due anni per completare la scuola, e non sono riuscita ad ottenere il titolo di studio di scuola media superiore. Nonostante questo, dopo aver finito il liceo nel novembre del 2007, non ho voluto rinunciare alla mia vita. Così ho continuato ad imparare quelle capacità di recupero che non avevo appreso a scuola. Per farlo ho usato una combinazione di utili strategie che mi erano state fornite a scuola ed esercizi che ho scoperto fare al caso mio. Ho utilizzato libri presi in prestito dalla biblioteca locale ed alcuni videogame educativi. Per alcune aree (soprattutto nelle abilità di comprensione) ho dovuto ripartire dal livello di scuola elementare e risalire gradualmente la china.

Il suo cervello è oggetto di studio da parte della scienza?

Attualmente, la mia memoria è oggetto di studio da parte dei ricercatori dell'UCI e dell'Università del Queensland in Australia. I test ai quali vengo sottoposta includono la risonanza magnetica, prove di memoria autobiografica, e puzzle per il QI (per capire dove siano i miei punti di forza e le mie debolezze intellettive).

Lo scopo principale di questi test sulla memoria è provare a capire se sia possibile dimenticare davvero qualcosa. Ad esempio, è evidente come le persone ai primi stadi dell'Alzheimer siano in grado di richiamare alla memoria eventi lontani del loro passato, che si credevano ormai dimenticati. L'Alzheimer è una condizione che mi sta davvero a cuore, l'aveva il patrigno di mio padre. Gli volevo bene come fosse il mio nonno biologico.

Si spera inoltre che la ricerca sulla HSAM permetterà agli scienziati di prevenire e curare i disturbi della memoria. Oggi è noto come la maggior parte dei nostri ricordi venga conservata nella regione dell'ippocampo del nostro cervello, e che le memorie siano in realtà connessioni tra neuroni. In questo modo, se la scienza è in grado di comprendere come riparare danni subiti dall'ippocampo e come riconnettere i neuroni, la perdita di memoria potrebbe diventare una cosa del passato.

C'è ancora tanto da scoprire sulla nostra mente e su come funziona la memoria. In primo luogo, il cervello è il centro di controllo di tutta la nostra esistenza, e in secondo luogo le memorie costituiscono tutto ciò che abbiamo imparato (consapevolmente e inconsciamente). Ognuno di noi possiede diversi tipi di memoria, e coloro con la HSAM hanno una precisa memoria solo dei ricordi autobiografici. Solo del nostro vissuto, solo della nostra vita.

Marco Sonsini

Editoriale

Ci sono circa sessanta persone in tutto il mondo che possono proiettarsi a piacimento nel passato e rivivere con un'impareggiabile ricchezza di dettagli momenti, situazioni, esperienze vissute, in alcuni casi perfino nei primi giorni di vita. Una condizione mentale, definita **ipertimesia**, che è caratterizzata da una straordinaria memoria autobiografica (HSAM Highly Superior Autobiographical Memory). Scoperta di recente, nel 2006, l'HSAM, per gli scienziati è ancora un vero e proprio mistero. La prima domanda alla quale nel 2012 gli scienziati dell'**University of California di Irvine** hanno dato una risposta è che vi è certamente una base biologica. Infatti, il lobo temporale (che comprende l'ippocampo, indispensabile per il consolidamento dei ricordi, e l'amigdala, che scolpisce con più forza nel cervello i ricordi emotivi) e il nucleo caudato (associato alla formazione delle abitudini e quindi anche al disturbo ossessivo-compulsivo) di 12 di queste persone, sono più grandi del normale. È ancora aperta l'ipotesi di una base psicologica: potrebbero essere persone che consciamente, e senza sosta, rivivono i ricordi, prigionieri di un disturbo ossessivo-compulsivo. **PRIMOPIANOSCALA** ha intervistato la più straordinaria di questi *supermemori*, Rebecca Sharrock, australiana di Brisbane, affetta anche da sindrome di Asperger. Rebecca ci narra del momento nel quale ha scoperto che non tutti *ricordano alla sua stessa maniera*, di quando le è stata diagnosticata l'ipertimesia, di come questa memoria impressionante, possa essere un vero e proprio incubo. L'HSAM è infatti una condizione non proprio comoda, anche se il pensare di riuscire a memorizzare tutto, ma proprio tutto, ci può sembrare meraviglioso. Rebecca ci racconta, ad esempio, di avere una memoria a breve termine non altrettanto stupefacente. Può capitarle di lavarsi i denti, sovrappensiero, e poi, dieci minuti dopo, non essere sicura di esserseli lavati. Poi, a distanza di qualche mese, tutti i ricordi di quella giornata diventano nitidi e si dice: *"Oh sì, certo che mi ero già lavata i denti"*. E a scuola? Che fortuna leggere ed imparare eh! E invece non è proprio così. Rebecca è così concentrata sui dettagli, da non riuscire a generalizzare bene né ad astrarre, due qualità importanti per studiare in modo proficuo. Nel 2013, il programma televisivo *60 Minutes Australia*, produsse il primo servizio su 10 di questi casi, allora davvero sconosciuti. Da quando la storia fu trasmessa, i casi sono diventati 60, e lo scorso aprile, a distanza di 5 anni, la tv australiana, ha fatto un nuovo approfondimento. Nel nuovo **servizio** potrete vedere Becky che racconta come riesca a recitare ogni parola di ogni libro di Harry Potter. Così, all'impronta. È vero, una *supermemoria* può sembrare un dono, ma domandiamoci se non sia invece una maledizione. Inoltre, Becky ha messo a servizio della scienza il proprio cervello. Comprendere come funziona potrebbe inoltre aiutare a capire come operano malattie come l'Alzheimer o la demenza. Magari, per cercare di dimenticare, o per staccare un attimo la spina, Rebecca potrà tuffarsi in una nuova saga magica, quella, stavolta francese, dell'**Attraversaspecchi**, che ha come protagonista Ophélie, una ragazza timida, goffa e un po' miope ma con due doni particolari: può attraversare gli specchi e leggere il passato degli oggetti. Quel passato che Rebecca non riesce a dimenticare.

Mariella Palazzolo

Rebecca Sharrock è originaria della città di Brisbane, in Australia. È una delle 60 persone al mondo alle quali è stata diagnosticata la Memoria Autobiografica Superiore. Una condizione che le permette di ricordare ogni giorno della sua vita sin da quando era una neonata di appena 12 giorni. Nel 1999, come ogni altro bambino di 9 anni di quel periodo, Rebecca si è appassionata alla saga di Harry Potter. L'immagine pubblicata sulla destra è il ritaglio di una più grande che mostra Rebecca nel suo negozio preferito di Brisbane, chiamato 'Magazzino delle necessità' (che vende merchandise di Harry Potter, torte e anche la BurroBirra), e che si può vedere cliccando **qui**.

A causa della sua ansia e dei suoi ricordi distraenti, Rebecca ha difficoltà ad addormentarsi, ma ha escogitato un piccolo trucco che le permette di addormentarsi abbastanza facilmente: recitare tra sé e sé i libri di Harry Potter che ha imparato a memoria da



bambina. Rebecca, che ha 28 anni, è anche una persona autistica che sta cercando di fare della scrittura, dei discorsi in pubblico e dell'advocacy, il proprio lavoro. Per seguire Rebecca basta leggere i suoi blog [qui](#) e [qui](#); oppure su Twitter [@e_sharrock](#)

Marco Sonsini