

## **Muisti, muistot ja muisteleminen**

Alustus Terveystieteiden tutkimuskeskuksen psykologit ry:n keskusteluillalla 21.11.2006

Ritva Laaksonen

Muistaminen on monimutkaista, inhimillistä toimintaa: kaikessa mukana ja kaikesta riippuvainen. Muisti ja tunteet ohjautuvat samoista neuraalisista rakenteista: etuotsalohkot, talamus, hippocampus ja muut limbisen järjestelmän tumakkeet yhtyneenä aivokuoren hermoverkkopiireihin.

Hermoverkkopiirit yhdistävät nykyhetkestä saadun tiedon aiemmin tallennettuihin muistoihin ja muistelmiin ja yhdistelmä on se, minkä hermoverkkopiiri muistaa. Meidän tulee hylätä tutut ajattelutapamme, jos haluamme ymmärtää, miten muutamme kokemusten sirpaleiset jäänteet omalämänkerrallisiksi kertomuksiksi, jotka muodostavat elämämme tarinan (Shacter, 2001).

Mieleen painaminen edellyttää tiedon syväprosessointia ja elaborointia. Muistahaun ympäristö on tärkeä muistikokemuksen muodostumisessa. Asiat, jotka eivät kulje tunnekokemuksen kautta, eivät jää mieleen eikä pelkkä muistihaku riitä aktivoimaan hippocampusta (Damasio, 2000). Kokemuksellisen tiedon puuttumisesta voi mainita esimerkkinä anosognosian eli oiretiedostamattomuuden, mikä muuttaa ihmisen käsitystä tapahtuneista tosiasioista ja todellisuudesta.

Tietoisuus ei ole sama kuin muisti tai muistot. Kuitenkin yhteys on olemassa. Tietoisuus on tavallisesti lepotilassa kunnes aktivoimme sen väliaikaisesti ryhtymällä muistelemaan. Muistitiedon uudelleenjäsenitys avartaa tietoisuuden osa-alueita. Voimme luoda todellisuutemme uusiksi restrukturoidulla muistitietoa. Tieto aktivoituu huomion suuntaamisesta.

Elämäkerrallinen tieto sisältää enemmän merkityksiä kuin tosiasioita. Ne merkitykset, joita kokemuksille on annettu, sävyttävät muistoja. Voimme muistaa väärin tai muistikuvat voivat olla lähellä todellisia tapahtumia. Aika kulta muistoja sanotaan ja se pitää paikkansa. Muistoille rakentuvat kultaiset reunat. Erityisesti vanhat, usein kertautuneet muistot säilyvät siinä muodossa kuin niiden merkitykset ovat muodostuneet.

Muistot elämän päälinjoista ovat yleensä oikeita. Sen sijaan tarkat yksityiskohdat voivat muuntua. Rikkautta on se, että ihminen voi muistaa tuoksut, äänet ja liikkeet.

Muisti on hierarkkinen kudelman aivoissamme, mikä mahdollistaa aikamatkailun. Hierarkia voidaan jakaa kolmeen tasoon:

1. AIKAKAUDET
2. YLEISLUONTOISET TAPAHTUMAT
3. TAPAHTUMAKOHTAISET TIEDOT

Jokaisella elämäkertaisen tiedon tasolla on oma merkityksensä. Ne saattavat olla jo eri aivo-osien ohjaamia.

Muistelu herättää tunteita: iloa tai surua. Monia mielihyvän kokemuksia voi aikaansaada tietoisella muistelulla. Se liittyy meidät toisiin ihmisiin. Kuvaa olemassaolomme tarinoita, omia myyttejämme, joita emme vaihtaisi pois ja jotka säilyvät niin kauan kuin psyykkiset rakenteet toimivat.

### **Lähteitä**

DAMASIO, ANTONIO 2000 *Tapahtumisen tunne – miten tietoisuus syntyy*. Terra Cognita.

SCHACTER, DANIEL L. 2001 *Muisti: aivot, mieli ja menneisyys*. Terra Cognita.