

Alkusanat 7

Miksi olemme niin vieraita itsellemme? 23

Tuntematon mieli 25 Ruumiillisuus minätietoisuuden
alkulähteenä 30 Tarinoita kertova minä 36 Jatkuvuuden
muunnelmät 39 Pakkomielteinen minä 42 Miksi
huolestua minuuden arvoituksesta? 45

Muisti – arkisto vai verkosto? 49

Hatara ja epäluotettava muisti 53 Minne muistot
katoavat, kun emme ajattele niitä? 57 Totuusparadoksi
60 Tallentumisen strategiat 65 Muistin synnit 73

Siunattu unohtaminen 75

Ireneo Funes ja täydellisen muistin taakka 76 Monta
tapaa unohtaa 80 Muistoja lajittelevat aivot 82 Irti
päästämistä ja voi harjoitella 87 Olisiko hyödyllisempää
kehittää muistamista vai unohtamista? 91

Muistisodat 95

Valemuistot 96 Tukahdutetun paluu vai pirstaleista
rakennettu muisto? 99 Kirjalliset muistisodat 101

Trauma ja muisti 105

Mielen muovautuvuus ja sen rajat 106 Trauman käsite
109 Trauma on uusi normaali 111 Traumamuistojen
tutkimus 115 Takaumat ja muistin ruumiillisuus 117
Trauman jälkeinen stressi 121 Voiko trauma muuttaa
minuuden? 123 Muistaminen trauman hoidon keskiössä
126 Trauma ja selviytyminen 130

Muistaminen dialogina 139

”Mikä hemmetin tarkoitus sillä on?” 139 Mitä muistoilla

tehdään? 141 Muistamisen tavat ja käytännöt opitaan
vuorovaikutuksessa 144 Mikä muistoissa on omaa ja
mikä yhteistä? 149 Sanat muokkaavat muistamista 153
Muistaminen digitaalisessa maailmassa 156
Olenko edelleen minä, jos muistoni katoavat? 161
Miksi muistisairaat ihmiset siirretään marginaaliin? 162
Minuuden kohtalo muistisairaudessa 164 Yksilön rajat
ylittävä minuus 169 Minimaalinen minä 171
Lyhyet loppusanat 177
Viitteet 179
Kirjallisuus 185