

VALEMÄLESTUSED

24.09 KELL 18

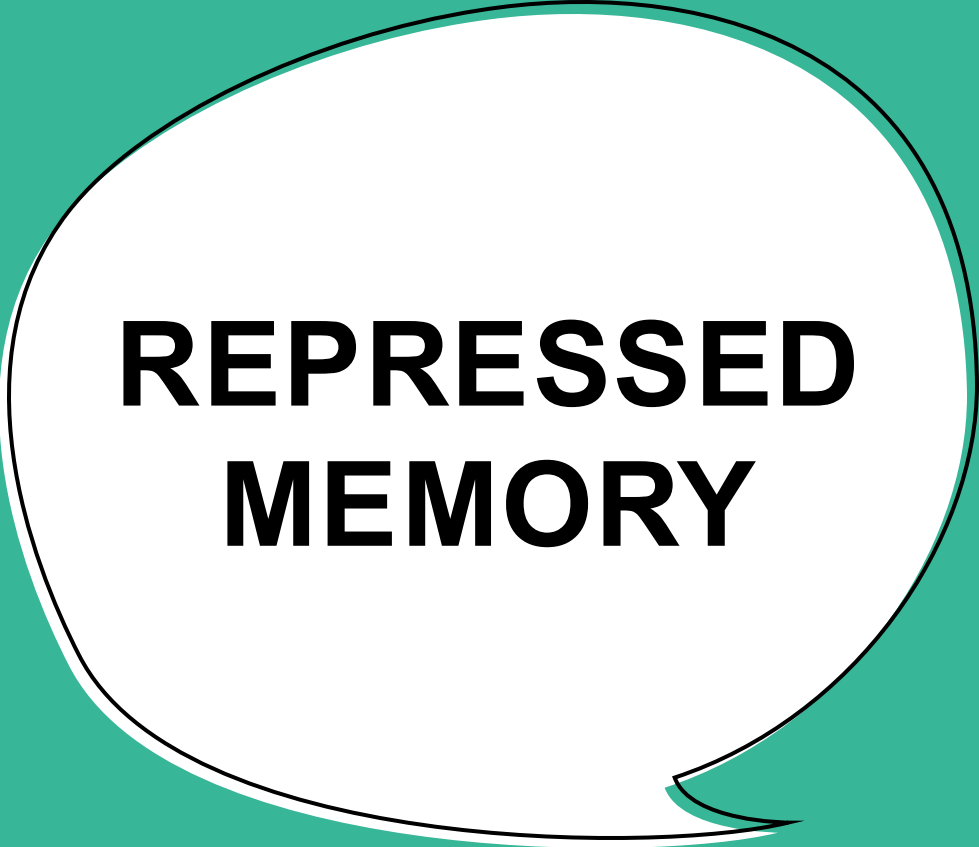
ZOOMIS KA!

Miniloengu sari @ Teraapiastuudio Neli

"Terapeudilt terapeudile" 1. osa

**Nähtus, kus inimene
mäletab midagi, mida pole
juhtunud või mäletab
olukorda teistmoodi, kui
see on juhtunud.**

**Mis on
valemälestus?**

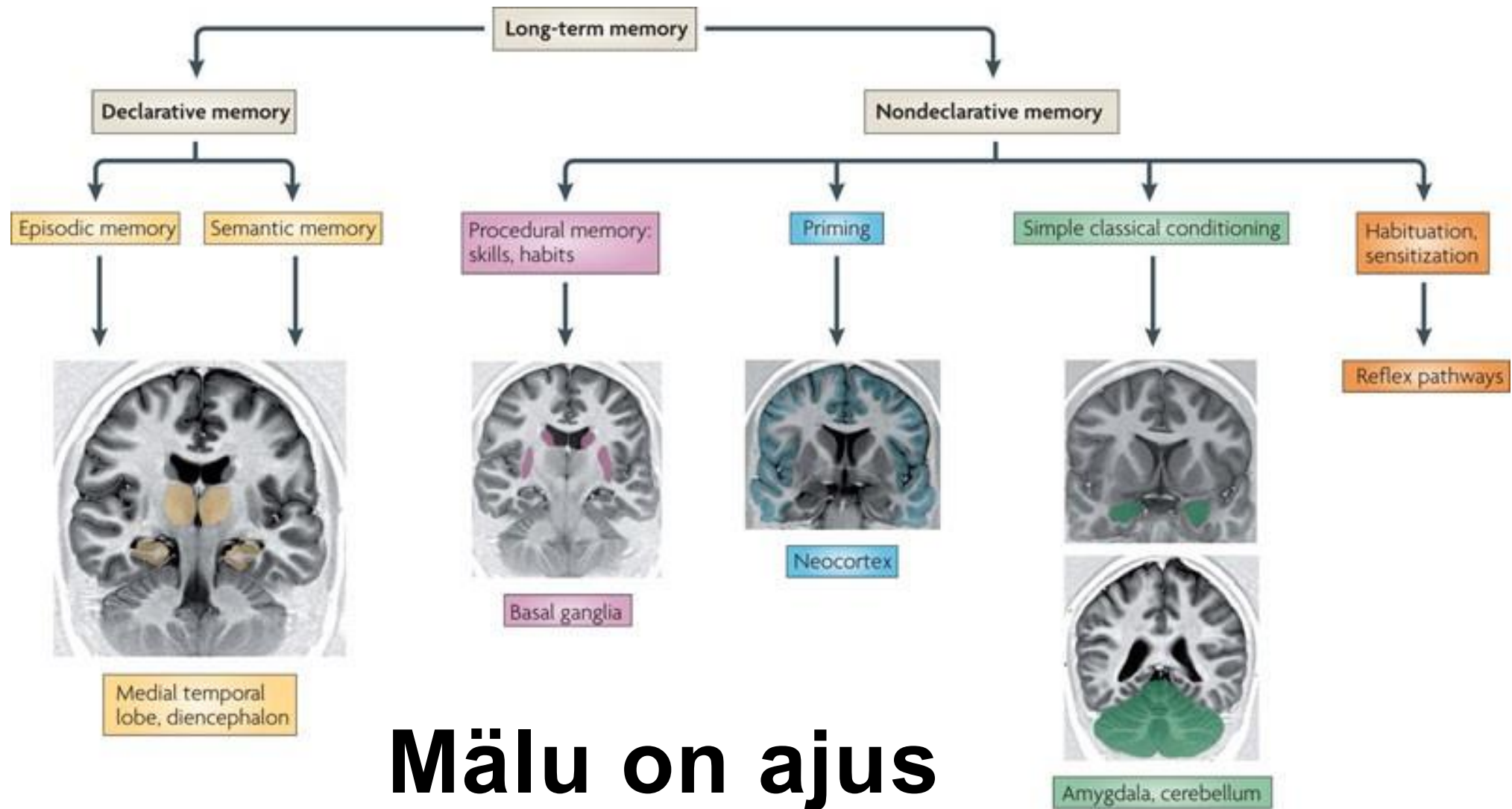


REPRESSED MEMORY

- Idee, et traumaatilist sündmust on võimalik mitte mäletada ja hiljem mälestus taastada
- Alguse saanud Freudi hüpoteesist
- Peetakse mitmeti problemaatiliseks kontseptsiooniks

**Kuna REPRESSED
mälestus pole võimalik,
siis peab see olema
VALEmälestus.**

**Kuna REPRESSED
mälestus pole võimalik,
siis peab see olema
VALEmälestus?**



Mälu on ajus

MÄLU PROTSESSID

**Meelde jätmine,
salvestamine**

**Konsolideerumine,
rekonsolideerumine**

**Meenutamine –
vaba, ajendatud,
tundub tuttav**

**KOGU MÄLU ON
REKONSTRUKTIIVNE**
st alati mingil määral ekslik

ELIZABETH LOFTUS

- Tuntud valemälestuste uurija
- Paljudes kohtuasjades kaitse tunnistajana mälu ekslikkuse kohta



“LOST IN THE MALL”

**Valemälestuse
tekitamine õnnestub
u 30%-le
katseisikutele**



Valemälestuse tekkimine on tõenäoline, kui

- Autobiograafilist uskumust tugevdab usaldusväärse isiku kinnitus, et see on tõene
- Meenutamist toetatakse juhitud kujutlusega, kasutatakse personaalseid detaile
- Meenutuse tulemused võetakse kriitikavabalt omaks
- Sellistel mälestustel on tõenäoliselt tõeseid elemente – tükid pannakse valesti kokku vs kogu tükk on vale

“Ohtlikud” tehnikad

unenägude interpreteerimine

hüпноос

juhitud visuaalne kujutus

korduvad vihjed mälestustele

päeviku meetod

**KLIENT USUB,
ET TAL ON
TRAUMA, MIDA
EI MÄLETA**

**TERAPEUT USUB,
ET KLIENDIL ON
TRAUMA, MIDA TA
EI MÄLETA**

**4-6% klientidest
teraapias kogenud
trauma meenumist**

**Traumad meenuvad
kõigis teraapia-
suundades, sh KKT**

USA-s ja Prantsusmaal
(Patihis & Pendergrast, 2019;
Dodier et al, 2019)

Saksamaal
(Schemmel, 2024)

**Nii KKT kui psühho-
dünaamilised
kasutasid “ohtlikke”
tehnikaid**

***Affect bridge* enim
kasutatud tehnika**

DEBATT JÄTKUB

Teaduskirjanduse ülevaade:

- **Debati viimane laine 2012-2021**
- **35% kriitilised ja 21% toetavad
repressed mälestuste osas**
- **Dissotsiatiivne amneesia sarnane**

**Kuna REPRESSED
memory pole võimalik,
siis peab see olema
FALSE memory?**

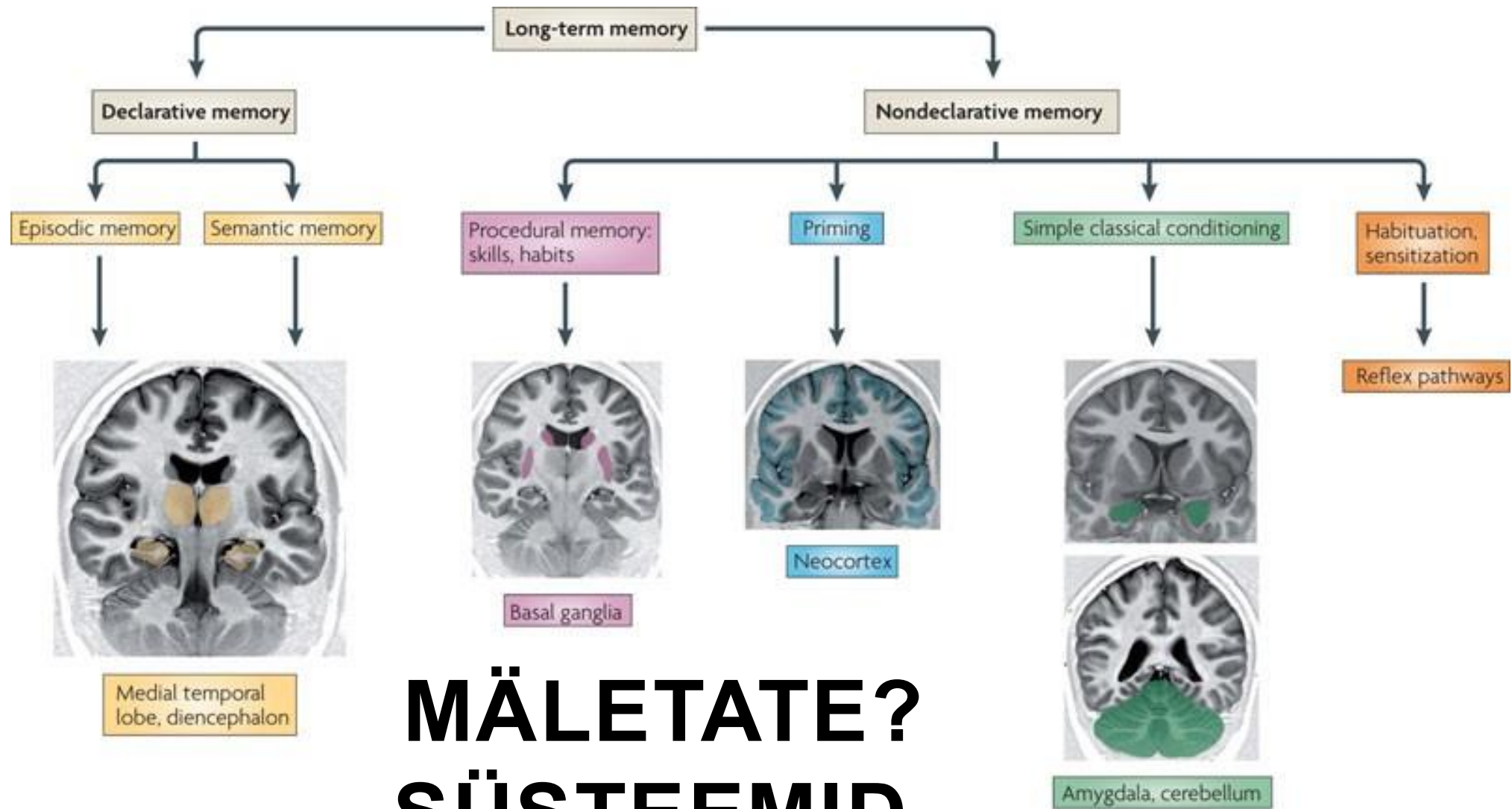
KUI MEENUB TRAUMA

Tõeline valemälestus

Sündmuse ümbermõtestamine

***Forgot-it-all-along* ehk ei suuda meenutada, et on mäletanud**

Ei rääkinud, ei mõelnud, ei meenutanud



**MÄLETATE?
SÜSTEEMID.**

TÖÖ-MINA & SELF-MEMORY

Consistency bias

Self-enhancing bias

Positive bias

Hetke teadmised,
uskumused ja tunded
mõjutavad ja mõnikord
muudavad mälestusi
mineviku kogemustest
ja hoiakutest.



LAPSEEA AMNEESIA

**Kuni 3-eluaastani
ei ole mälestusi –
normaalne
nähtus!**

DISSIOTSIATIIVNE AMNEESIA – RHK 10

F44.0 Dissotsiatiivne amneesia

Peamine iseärasus on mälukaotus (tavaliselt viimase aja tähtsamate sündmuste osas), mis ei ole tingitud orgaanilisest ajukahjustusest ja on selleks liiga tugevalt väljendunud, et seda saaks seletada tavalise unustamise või väsimusega. Amneesia on seotud tavaliselt psühhotraumaga, nagu õnnetus või ootamatu raske kaotus, ning on tavaliselt osaline ja selektiivne. Amneesia ulatus ja sügavus võib erinevatel päevadel ja erinevate uurijate korral muutuda, kuid selles on püsiv osa, mida ei ole võimalik meenutada ärkvelolekus.

**„*Repressed*“ mälestused ehk
dissotsiatiivne amneesia on
põhjustatud tugeva stressi ja
traumaga kaasnevatest
muutustest ajus.**



ARUTAME?

Mõned mõtted arutelust

- Hoida meeles, et mälu ei ole täpne salvestus, vaid ehitab end iga kord uuesti üles.
- “Taastatud” mälestustega tuleb olla ettevaatlik – need võivad olla tõesed, valed või vahepealsed. Uurime eelkõige tundeid, mitte loo faktitäpsust.
- Terapeudina tuleb teadvustada oma autoriteeti, mis võib mõjutada ja kujundada kliendi kogemust. Vältime eeldusi ja suunatust, küsime avatud küsimusi.
- Arutelu käigus tuli jutuks Bessel van der Kolki raamat “Keha peab arvet”, kus kirjeldatakse, kuidas kehatunde kaudu trauma meenub – need ideed on võrreldes valemälestuste tekkimise pooldajatega justkui skaala teises servas. Samas ka see raamat räägib tunde/kehatunde integreerimise vajadusest ja tunnustab ettevaatlikkuse vajalikkust loo detailide üks-ühele omaks võtmise osas.
- Ka teaduspõhises maailmas ei ole ühest seisukohta võimalike valemälestuste osas, erinevate uurijate ja praktiseerijate vahel esineb eriarvamusi.

Kasutatud kirjandus

Battista, F., Mangiulli, I., Patihis, L., Dodier, O., Curci, A., Lanciano, T., & Otgaar, H. (2023). A scientometric and descriptive review on the debate about repressed memories and traumatic forgetting. *Journal of Anxiety Disorders*, 97, 102733.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102733>

Bernstein, D. M., & Loftus, E. F. (2009). How to Tell If a Particular Memory Is True or False. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 370-374. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01140.x>

Brewin, C. R., & Andrews, B. (2017). Creating memories for false autobiographical events in childhood: A systematic review. *Applied Cognitive Psychology*, 31(1), 2–23. <https://doi.org/10.1002/acp.3220>

Dodier, O., Otgaar, H., & Mangiulli, I. (2024). Beyond repressed memory: Current alternative solutions to the controversy. *Topics in cognitive science*, 16(4), 574-589. <https://doi.org/10.1111/tops.12754>

Dodier O., Lawrence Patihis & Mélanie Payoux (2019) Reports of recovered memories of childhood abuse in therapy in France, *Memory*, 27:9, 1283-1298, DOI: [10.1080/09658211.2019.1652654](https://doi.org/10.1080/09658211.2019.1652654)

Engelhard, I. M., McNally, R. J., & van Schie, K. (2019). Retrieving and Modifying Traumatic Memories: Recent Research Relevant to Three Controversies. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 91-96. <https://doi.org/10.1177/0963721418807728>

Henke, K. A model for memory systems based on processing modes rather than consciousness. *Nat Rev Neurosci* 11, 523–532 (2010). <https://doi.org/10.1038/nrn2850>

Jack, F., & Hayne, H. (2010). Childhood amnesia: Empirical evidence for a two-stage phenomenon. *Memory*, 18(8), 831–844. <https://doi.org/10.1080/09658211.2010.510476>

Kasutatud kirjandus jätkub

Loftus, E. F., & Pickrell, J. E. (1995). The formation of false memories. *Psychiatric Annals*, 25(12), 720–725. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-19951201-0>

Otgaar, H., Howe, M. L., Patihis, L., Merckelbach, H., Lynn, S. J., Lilienfeld, S. O., & Loftus, E. F. (2019). The Return of the Repressed: The Persistent and Problematic Claims of Long-Forgotten Trauma. *Perspectives on Psychological Science*, 14(6), 1072–1095. <https://doi.org/10.1177/1745691619862306>

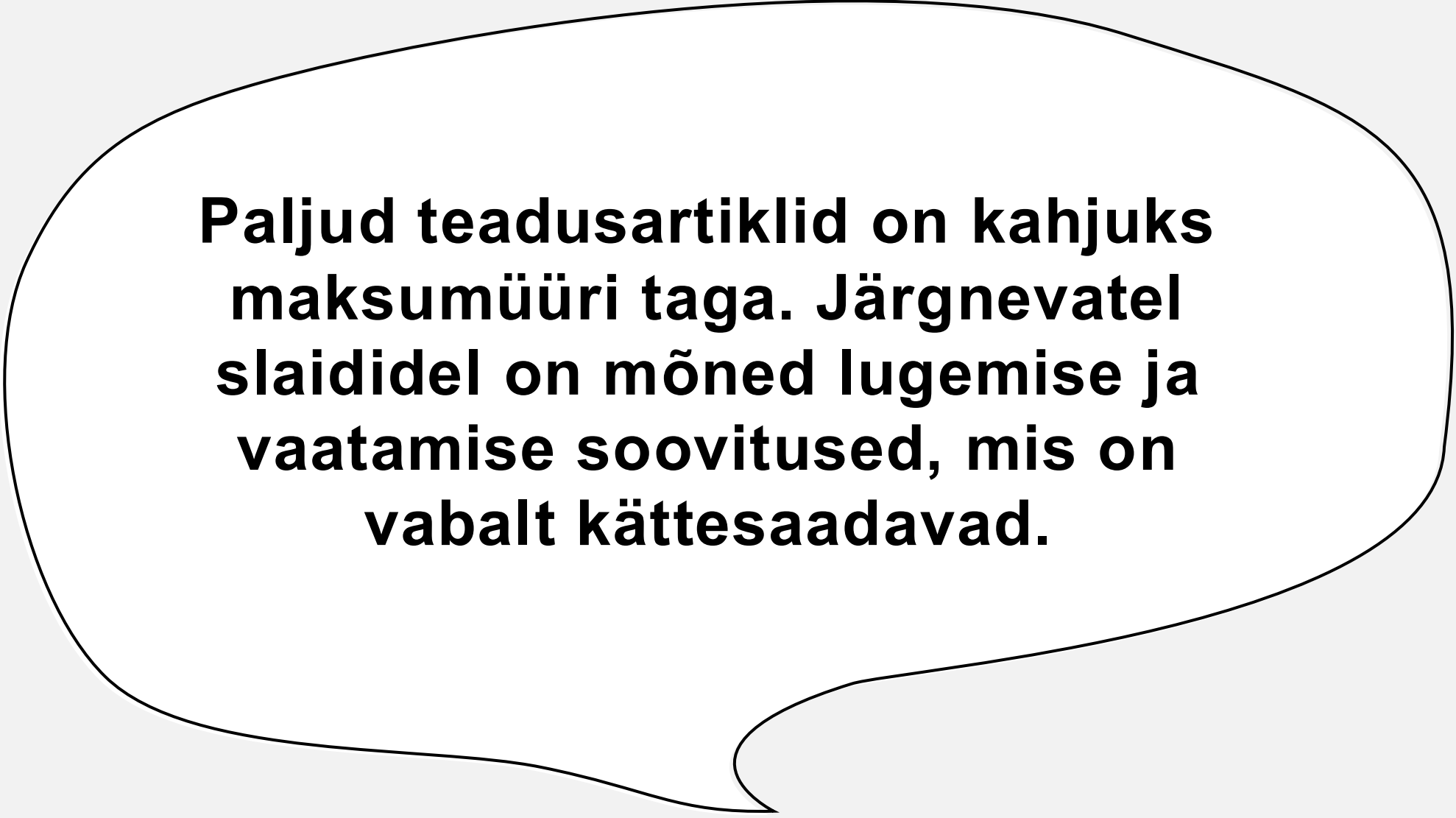
Patihis, L., & Pendergrast, M. H. (2019). Reports of Recovered Memories of Abuse in Therapy in a Large Age-Representative U.S. National Sample: Therapy Type and Decade Comparisons. *Clinical Psychological Science*, 7(1), 3–21. <https://doi.org/10.1177/2167702618773315>

Schacter, D. L., Greene, C. M., & Murphy, G. (2023). Bias and constructive processes in a self-memory system. *Memory*, 32(6), 656–665. <https://doi.org/10.1080/09658211.2023.2232568>

Schemmel, J., Datschewski-Verch, L., & Volbert, R. (2024). Recovered memories in psychotherapy: a survey of practicing psychotherapists in Germany. *Memory*, 32(2), 176–196. <https://doi.org/10.1080/09658211.2024.2305870>

Scoboria, A., Wade, K. A., Lindsay, D. S., Azad, T., Strange, D., Ost, J., & Hyman, I. E. (2017). A mega-analysis of memory reports from eight peer-reviewed false memory implantation studies. *Memory*, 25(2), 146–163. <https://doi.org/10.1080/09658211.2016.1260747>

Staniloiu, A., & Markowitsch, H. J. (2024). Dissociative amnesia: remembrances under cover. *Topics in Cognitive Science*, 16(4), 590–607.



**Paljud teadusartiklid on kahjuks
maksumüüri taga. Järgnevatel
slaididel on mõned lugemise ja
vaatamise soovitused, mis on
vabalt kättesaadavad.**

Suurema huvi korral

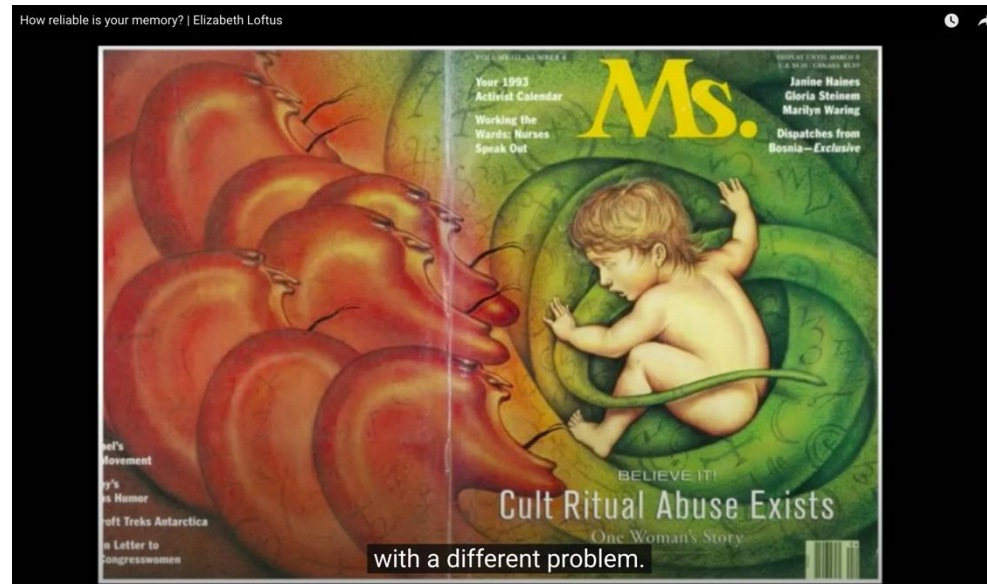
Lühem ülevaade repressed mälestustest,
valemälestustest ja alternatiivsetest seletustest -
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/tops.12754>

Artikkel pärineb temaatilisest väljaandest, milles on ka mitmed teised artiklid, millele on vaba ligipääs. Sisukorra leiad siit:

<https://onlinelibrary.wiley.com/toc/17568765/2024/16/4>

Vaata Elizabeth Loftuse TED Talki valemälestustest

<https://www.youtube.com/watch?v=PB2Oegl6wvI>



with a different problem.

Vaata Eleanor Maguire suurepärase videoloengu mälu neuroteadusest, kus räägitakse, et mälu funktsioon on tuleviku planeerimine

<https://www.youtube.com/watch?v=gdzmNwTLakg&t=1726s>



Päriselu õuduslugu valemälestuste tek(k)i(ta)misest teraapias

https://psmag.com/social-justice/dangerous-idea-mental-health-93325/?fbclid=IwAR2UH1LJceEsNLxJ0Sfrz_7XhSRqeK-zwuahAuhbsNaU2QgEm-0-dBvBpY0

The Most Dangerous Idea in Mental Health

ED CARA
NOVEMBER 3, 2014

The belief that hidden memories can be “recovered” in therapy should have been exorcised years ago, when a rash of false memories dominated the airwaves, tore families apart, and put people on the stand for crimes they didn’t commit. But the mental health establishment does not always learn from its mistakes—and families are still paying the price.

**Aitäh, et olid meiega.
Järgmise korrani!**

**Evelin, Ingelise, Annika ja Terje
@ Teraapiastudio Neli**