

Mind-Body Bridging

Mind-Body Bridging (**MBB**) on kliinisesti tutkittu ja aivotutkimukseen perustuva uudenlainen viitekehys ja menetelmä ihmisen psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja suoriutumisen parantamiseksi. **MBB:n** avulla on mahdollista parantaa ei vain mielen ja kehon yhteyttä, vaan myös yhteyttä itseemme, syvempiin arvoihin ja toisiin ihmisiin.

Menetelmän on kehittänyt psykiatri, psykoanalyttikko Stanley H. Block ja Carolyn Bryant Block työtovereineen.

Sitä voi käyttää itseymmärryksen ja levollisen läsnäolon lisäämiseen, oman stressitilan tunnistamiseen ja säätelyyn sekä sisäsyntyisen **resilienssin** (joustavuuden) vahvistamiseen.

Keskeistä **MBB:ssä** on tietoisuustaitojen avulla tapahtuva palautuminen **luonnollisen toiminnanohjauksen tilaan**, jossa voimavaramme ovat aidosti käytössämme. **MBB:tä** voidaan käyttää sekä yksilöllisesti että ryhmien kanssa. Itsehoitomenetelmänä **MBB** on voimaannuttava. Siinä opitaan mm. kuinka säädellä voimakkaita tunteita, kuten huolestuneisuutta, ahdistuneisuutta ja vihaa.

Apuna käytetään yhdistämisen (”bridging”) keinoja, joita ovat aistiminen (”come to your senses”), nimeäminen ja keho-mielikarttojen tekeminen. Muutoksen kokeminen kehon ja mielen tilassa ja sitä seuraava välitön helpotuksen tunne motivoi jatkamaan eteenpäin harjoitteiden kanssa. Harjoitteiden avulla ihminen tulee tietoisemmaksi kehon ja mielen tilastaan, omasta ajatteluprosessistaan (metakognitio) ja pystyy paremmin säätlemään omaa toimintaansa. Tämän seurauksena elämänsä muuttuu luonnostaan hyväksyttäväksi ja kokemus aidosta läsnäolosta vahvistuu.

Moni on kokenut antoisaksi opiskelun ryhmässä, jossa vertaistuki ja jakaminen tukee henkilökohtaista kasvua.

MBB:n käsitteitä

MBB:n ihmiskäsityksen mukaan meillä kaikilla on mahdollisuus kokea yhteys sisäisen viisauden, hyvyyden, voiman ja eheytyksen lähteeseen. Pohjimmillamme olemme ehjiä ja kokonaisia, emme viallisia, riippumatta siitä mitä meille on tapahtunut tai millaisiksi koemme itseemme.

Mikä sitten estää meitä kokemasta tätä yhteyttä ja elämästä ja toimimasta optimaalisesti keho ja mieli tasapainossa? Tätä estettä kutsutaan **MBB:ssä** yliaktiiviseksi identiteettisysteemiksi.

Identiteettisysteemi on se mielen osa, joka yrittää määrittellä sen ”kuka minä olen”. Identiteettisysteemiä tarvitaan jatkuvuuden

kokemiseksi ja tuomaan esiin yksilöllisyytemme. Ajatukset, tunteet, asenteet, uskomukset ja käyttäytyminen, jotka rajoittavat optimaalista toimintaa johtuvat **yliaktiivisesta identiteettisysteemistä**.

Identiteettisysteemi on yliaktiivinen, kun meillä on itseä ja maailmaa koskevia liioiteltuja sinkoilevia ajatuksia, jännitystä ja kireyttä kehossa, tietoisuutemme on kaventunut ja henkinen ja fyysinen suoriutumismme on heikentynyt. Tämän seurauksena koemme voimakasta ja liioiteltua erillisyyttä, mistä on tullutkin modernissa yhteiskunnassa tavallinen ongelma.

Identiteettisysteemiin tutustuminen

MBB:n ”linssien” avulla tutustumme identiteettisysteemiimme ja alamme ystäväyksiä sen kanssa. Opimme havainnoimaan, miten toimimme ja käyttäydymme kun se on yliaktiivinen ja kun se on lepotilassa. Harjoitteleminen myös taitoja, miten saamme päivittäisessä elämässä identiteettisysteemin rauhoitetuksi, lepotilaan. Sen seurauksena pystymme paremmin kokemaan ja ilmaisemaan toiminnallamme sitä mitä todellisuudessa olemme, pitämään huolta itsestämme ja vastuistamme. Olemme luonnollisen toiminnanohjauksen tilassa, yhteydessä itseemme, toisiimme ja ympäristöömme tässä hetkessä.

MBB-työkalut

Identiteettisysteemin luomien esteiden ja rajoitusten purkamisessa työvälineinä ovat nopeat **keho-mielikartat**, **ajatusten nimeäminen** ja **aisteihin palaaminen**. Kartta, johon kirjataan nopeasti ja vapaasti assosioitujen tilanteeseen liittyvät ajatukset ja kehontuntemukset, auttaa tulemaan tietoiseksi identiteettisysteemin vaatimuksista. **Vaatus on mielen sisäinen sääntö siitä, millainen meidän ja/tai maailman pitäisi olla**. Kun vaatimuksemme ei täyty, se aktivoi identiteettisysteemin.

Irtaudumme identiteettisysteemin noidankehästä ja näemme todellisuuden sellaisena kuin se on, kun tulemme tietoiseksi vaatimuksista, **tarinaketuista** sekä identiteettisysteemin osista. Näitä ovat **masentajaan ja korjaajaan** liittyvät ajatukset ja reaktiot, jotka kehämäisesti pitävät yllä toisiaan. Ajatusten nimeäminen estää meitä samastumasta ajatuksiimme ja tuntemuksiimme. ”Ajatukset ovat osa minua, mutta minä en ole yhtä kuin ajatukseni”. Aisteihin palaaminen, ankuroituminen, tapahtuu kun tulemme tietoiseksi ympäristömme taustaanistista, siitä mitä näemme, kehon tuntoaistimuksista tai painovoiman tuntemuksesta kehossa.

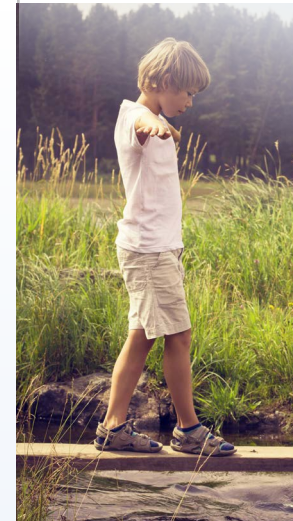
Käyttämällä näitä yksinkertaisia harjoitteita päivittäin

mieleemme pysyy selkeämpänä ja kirkkaampana ja kehomme levollisempänä. Teemme parempia päätöksiä. Identiteettisysteemin tunnistaminen, ts. oman ajatteluprosessin tiedostaminen, antaa meille mahdollisuuden valita, miten toimimme. Toimintakykymme paranee. Pystymme käsittelemään joustavasti ja tarkoituksenmukaisesti elämässä eteen tulevat tilanteet. Olemme oman elämäme ohjaksissa, yhteydessä sisäiseen viisauteemme.

Terapeuttinen menetelmä

Terapeuttisena menetelmänä **MBB** on osoittautunut tehokkaaksi monenlaisten psyykkisten ja somaattisten oireiden hoidossa. Se on todettu vaikuttavaksi mm. ahdistuksen, stressin, PTSD:n (post-traumaattinen stressioireyhtymä), aggressioiden, addiktioiden, uniongelmien ja kivunhallinnan hoitamisessa.

MBB lasketaan kuuluvaksi kolmannen aallon kognitiivisiin terapioihin ja siinä yhdistyy psykoedukaatio, keho-mieli -tietoisuustaidot, ja vapaa assosiaatio. Menetelmästä on olemassa myös eri hoito-ohjelmiin liittyviä apuohjelmia ja helppokäyttöisiä mobiilisovelluksia.



MBB lapsilla ja nuorilla

Andrea Phillips ja Kelly Barns ovat kehittäneet yhteistyössä Stanley H. Blockin ja Carolyn Bryant Blockin kanssa 5-13-vuotiaille lapsille **MBB** -ohjelman, joka on suomennettu nimellä **Ystäväystyn mielessäni olevaan apinaan**.

Menetelmän kehittäminen jatkuu USA:ssa yhteistyössä opettajien kanssa työnimellä **Big Mind and Small Mind**. Nuorille suunnatun kokonaisuuden nimi on **Building the Resilient Youth: A Mind-Body Approach**.

Apinamielikokonaisuuden lähtökohtana on oletamus, että lapsissa on alati olemassa mahdollisuus hyvinvoinnin löytämiseen saattamalla ”mielessä oleva apina lepoon”. (Aikuisten kanssa työkentelyssä ”apina” viittaa identiteettisysteemiin.)

Lapsi suorittaa helppoja harjoitteita, joissa häntä johdatetaan

kokemaan millaista on, kun apina on hereillä tai apina nukkuu. Erityistä huomiota kiinnitetään kehotuntemuksiin ja siihen, mitä mielessä liikkuu ja miten käyttäytyään.

Lasta johdatellaan havaitsemaan, että heidän omat täyttymätömät ”haluamiset” herättävät mielessä olevan apinan. He oppivat minkälainen käyttäytyminen, kehotuntemukset ja tunteet seuraavat siitä, kun apina on hereillä ja kuinka apina saatetaan nukkumaan aistien avulla. Tällöin lapsi oppii aisteihin palaamisen ja havaitsee, että hyvät tunteet ja käyttäytyminen löytyy heistä itsestään.

Menetelmä mahdollistaa lapsen rauhoittumisen, estää kuormittumista ja tekee lapsesta joustavamman. Hereillä oleva ja nukkuva apina leikkimielisten karttojen havainnollistajana johdattaa lapsen toimivaan yhteyteen perheenjäsenten ja kavereiden kanssa.

MBB organisaatioissa työskenteleville

MBB on koeteltu menetelmä työntekijöiden, asiantuntijoiden ja esimiesten työssä. Se auttaa ongelmanratkaisussa, tukee tulosten saavuttamista, parantaa hyvinvointia ja lisää itsetuntemusta. Kokousten aikana aisteihin palaaminen parantaa läsnäoloa ja siten lisää kykyä nähdä kokonaisuuksien ja osien suhteita sekä ymmärtää keskinäistä viestintää paremmin.

MBB organisaatioiden ryhmissä

Yliaktiivinen kollektiivinen identiteettisysteemi on suurelta osalta vastuussa organisaatioissa ilmenevästä kitkasta ja toimimattomuudesta. Työskenneltäessä organisaatioiden ja ryhmien kanssa voidaan yliaktiivisen kollektiivisen identiteettisysteemin vaimentamiseen käyttää kollektiivisia karttoja. Ryhmän luonnollisen toiminnanohjauksen käynnistyessä ryhmä toimii luovemmin ja tehokkaammin organisaation tavoitteiden hyväksi.

Suomen MBB-yhdistyksen ja sen yhteistyökumppaneiden sekä Utahin valtion yliopiston I-System -instituutin yhteistyönä on valmistumassa MBB Coaching -ohjelma vuodenvaihteessa 2020-21.

Koulutus

MBB -menetelmäkoulutuksesta vastaa Mieli ry www.mieli.fi/koulutukset. Aloituskurssi, vaihe 1, on avoin kaikille kiinnostuneille ja tähtää menetelmän ottamiseen omaan käyttöön. Menetelmän käyttö työvälineenä sosiaali- ja terveydenhuollon asiakastyössä edellyttää soveltuvan pohjakoulutuksen lisäksi jatkokoulutuksen. Lisätietoja koulutuksesta www.mbbfinland.fi

Lisätietoja

Suomen MBB -yhdistys ry toimii yhteistyöverkostona ja tukena MBB:stä kiinnostuneille ja sitä työssään käyttäville. Se edistää menetelmän käyttöä, soveltamista, tutkimusta ja koulutusta Mieli ry:n, **I-System Institute for Transdisciplinary Studies** -organisaation ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Yhdistys järjestää seminaareja, jäseniltoja, työpajoja ja työnohjauksia. Niistä kerrotaan jäsenkirjeissä, kotisivuilla www.mbbfinland.fi ja facebookissa Mind-Body Bridging Finland. Jäseneksi voivat hakea kaikki MBB:stä kiinnostuneet. Kotisivuilta löytyy jäsenhakemus, yhteyttä voi ottaa sähköpostitse info@mbbfinland.fi.

MBB:tä käsittelevistä kirjoista on suomeksi käännetty Stanley H. Blockin & co **Stressinkäsittelyn työkirja**, 2. Painos 2019 / Viisas elämä.

Stanley H. Blockin kirjoja: Come to Your Senses. Demystifying the Mind-Body Connection (2005), Mind -Body Bridging for PTSD (2010), for Stress (2012), for Anger (2013), for Anxiety (2014), for Addiction (2016).

USA:ssa MBB- koulutuksesta, sertifiointista, ohjelmista ja tutkimuksesta vastaa Utahin valtion yliopiston (USU) ylläpitämä I-System Institute for Transdisciplinary Studies, <https://i-system.usu.edu>. Näiltä sivuilta löytyy myös MBB -menetelmää käsittelevät tutkimukset.

Suomen MBB -yhdistys ry
4/2020



Mind-Body Bridging

Mielen ja kehon yhteys toimivaksi

Monikäyttöinen menetelmä yksilöille, ryhmille ja organisaatioille

