

Mind Body Bridging (MBB) ja restoratiivinen lähestymistapa

TEKSTI: JENS GELLIN

Mind Body Bridging teorian ja harjoitteiden kehittäjä **Stanley Block** kävi syksyllä 2025 Suomessa luennoimassa ja keskustelemassa kollektiivisesta MBB:stä, polarisaatiosta yksilössä ja yhteiskunnassa sekä vastakkainasettelun purkamisesta. Pidin tilaisuudessa pyydetyn kommenttipuheenvuoron ja liitin esityksessäni MBB:n restoratiiviseen ajatteluun ja sovitteluun. Tarkastelen tässä artikkelissa sitä, miten MBB:tä voi hyödyntää soviteltaessa ristiriitoja yhteiskunnan eri osa-alueilla ja tasoilla.

Olen sovitellut rikoksia ja riitoja 25 vuotta. Olen pitänyt varsin hyvin siinä ajattelussa ja käytännössä, että osapuolet omistavat omat tekonsa, konfliktinsa ja ratkaisunsa, oppimisen ja käyttäytymisen muutoksen. Sitoutuminen muutokseen on aina joko yhden tai useamman henkilön kyvykkyydestä kiinni. Ulkopuolisen näkökulmasta katsottuna triviaalitkin konfliktit ovat usein johtaneet mittaviin kriiseihin ja jopa syviin traumoihin, joiden olen kokenut usein liittyneen myös heidän aikaisempiin kokemuksiinsa. Voimaantumista olen myös nähnyt satoja kertoja, kun oivallus tuo rohkeutta, ratkaisujen suunta saa sanojen kautta muodon, ilme kirkastuu ja minäkuva eheytyy.

MBB-menetelmää on käytetty mm. päihdehoidossa, ahdistuksen ja masennuksen lievittämisessä, traumatyössä ja stressinhallinnassa. MBB on otettu käyttöön mm. kansalaisjärjestö- ja ennaltaehkäisevän mielenterveystyön kentällä mm. MIELI ry:ssä ja Väestöliitossa. MBB on käytössä myös kognitiivisen terveyden ja muistisairauksien läheisten tukitoiminnassa, kuten Helsingin Muistiyhdistyksessä vuorovaikutustaitojen tukemisessa. MBB perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja neurofysiologian näkökulmaan. Restoratiivinen ajattelu puolestaan kohtaa traumainformoidun työotteen. Traumatutkimuksen moderni linja korostaa, että trauma näkyy ennen kaikkea ihmissuhteissa, turvallisuudessa ja säätelykyvyssä, ei niinkään diagnooseissa tai yksittäisissä oireissa. Traumainformoitu työote perustuu ymmärrykseen trauman yleisyydestä ja sen moni-

naisista vaikutuksista sekä pyrkii tukemaan turvallista, arvostavaa ja voimaannuttavaa vuorovaikutusta. MBB:ssä, traumainformoidussa työotteessa ja restoratiivisessa ajattelussa yhdistyy mm. näkemys turvallisuuden ja luottamuksen rakentamisesta.

Kun sain pyynnön kommenttipuheenvuoron esittämiseen, ajattelin ensin, että tämänkaltainen terapeuttinen ja aika vaikeaselkoinen teoreettinen viitekehys identiteettisysteemistä (I-systeemi) ei kohtaa sovittelua. Onnistuin kuitenkin tulemaan ulos laatikosta ja perustelen tätä prosessia teille. Lähtökohtaisestihan sovittelu ei ole terapiaa, mutta terapeutikoulutuksen saaneena ja kokemusten kautta koen, että parhaimmillaan sovittelut ovat ehyttäviä, jolloin niillä on terapeuttisia vaikutuksia. Erityisesti ammattisovittelijat soveltavat erityisesti erillistapaamisissa terapialähtöisiä menetelmiä tai työtapoja, joista tunnetuimmat ovat dialogisuus, ratkaisukeskeisyys, narratiivisuus ja transformatiivisuus. Restoratiivisuudella tarkoitan tässä yhteydessä laajasti sen kaikkia toiminta-alueita sairaista toimintakulttuureista ja päätöksentekoympäristöistä polarisoituneisiin identiteettiperustaisiin ryhmäkonflikteihin ja aina kahden henkilön välisiin riitoihin ja rikoksiin.

Stanleyn Blockin ja puolisonsa Carolynin ajattelun ydin on ajatus siinä, että ihminen on pohjimmiltaan ehjä, mutta mielen ja kehon yliaktiivisuus kaventaa tietoisuutta ja kärjistää vastakkainasettelua. Yliviritteisyys luo automaattisia uhkakuvia, ärtyneisyyt-

tä ja puolustusreaktioita, jotka tekevät rakentavasta vuorovaikutuksesta vaikeaa. Ryhmäkonflikteissa puolustus- ja syyttelynarratiivit vahvistavat yksilöiden virheellistä näkemystä tapahtuneesta ja toisten motiiveista. Pakeneminen itsesyytöksiltä, johtaa usein vahvempaan syyllistämiseen ja tukee omaa näkemystä syyttömyydestä - omaatuntoa puhdistetaan. MBB:ssä tavoitteena on palauttaa mieli luonnolliseen toimintatilaan, jossa kyky nähdä vaihtoehtoja ja kuulla toista ihmistä vahvistuu.

Sekä MBB:n "bridging" että restoratiivinen ajattelu rakentavat konkreettisesti siltaa sisäisen kaaoksen ja tietoisien läsnäolon välille ja siltaa rikutun suhteen ja yhteyden palauttamisen välille.

Tiedämme, että perinteiset ja formaalit vahvasti ulkoa ohjatut konfliktinratkaisun muodot painottavat usein syyllisyyttä ja päätöksentekoa, kun taas restoratiiviset käytännöt keskittyvät näiden sijaan suhteeseen, tunteiden käsittelyyn ja dialogiin. MBB auttaa laskemaan kierroksia, jotta yksilö pystyy astumaan restoratiiviseen, korjaavaan tilaan. Sekä MBB:n "bridging" että restoratiivinen ajattelu rakentavat konkreettisesti siltaa sisäisen kaaoksen ja tietoisien läsnäolon välille ja siltaa rikutun suhteen ja yhteyden palauttamisen välille. Suhteen korjaamisella ei tarkoiteta paluuta yhteen vaan kykyä ymmärtää toista ilman jatkuvia oman häiriintyneen ylikuormittuneen mielen väärintulkintojen sanoitusta. MBB:llä on vahvaa tutkimusnäyttöä siitä, että se vähentää stressivasteita ja autonomista ylikuormitusta sekä useita caseraportteja liittyen mm. päihdekäytännön, impulssin hallinnan ja traumaperäisten oireiden käsittelyn myönteisiin tuloksiin.

Ihmiset välttelevät ja pakenevat usein vaikeaksi koettuja tilanteita ja keskusteluita. Käsittelemätön ja puhumaton asia ehtii luomaan omassa mielessä

jo niin kipeitä, syviä ja monisäikeisiä tarinoita, että niitä pyritään myös aktiivisesti unohtamaan. MBB tarjoaa konkreettisia työkaluja, jotka valmistavat ihmisiä kohtaamaan vaikeita keskusteluita. MBB voi olla oiva työkalu valmistauduttaessa yhteiseen tapaamiseen. MBB haastaa psykologian yritykset "korjata" erilaisia ilmeneviä ongelmia. Tämä on linjassa restoratiivisen lähestymistavan oleellisen lähtökohdan kanssa, jonka mukaan osapuolet omistavat konfliktinsa. Blockit menevät jopa niin pitkälle, että he kokevat perinteisen psykologian yritykset ratkaista inhimillisiä yksilön tai systeemin tason ongelmia vahvistavat niitä oireita, joista pyritään pääsemään eroon.

PsT Tomi Bergström on puolestaan kritisoinut perinteistä psykiatriaa mm. kirjassaan Mielettö häiriö. Bergström on psykologian tohtori ja kliinisen psykologian dosentti, joka tunnetaan erityisesti avoimen dialogin hoitomallin ja holistisen mielenterveyskäsityksen asiantuntijana. Hänen hoitomallinsa painopiste on yksilön oletetun häiriön sijaan hänen elämäntilanteessaan ja suhteissaan. Bergström on myös psykoosin verkostokeskeisten hoitomallien kansainvälisesti tunnettu tutkija ja ollut mukana laatimassa Maailman terveysjärjestö WHO:n uusia mielenterveyshoidon ohjeistuksia.

Stanley Blockin ja Tom Bergströmin näkemykset koskettavat yhtä nykypsykologian ja mielenterveyshoidon isoimmista jännitteistä: ulkoa tulevan ratkaisukeskeisen korjaamisen vs. kokemuksen omistamisen ja ilmiöiden luonnollisen purkautumisen välistä eroa. Perinteinen psykologia pyrkii ratkaisemaan oireita analysoimalla niitä. Blockien mukaan tämä aktivoi juuri sen mielen osan – I systeemin – joka tuottaa oireet. Näin tapahtuu, kun yritetään selittää, ymmärtää, muuttaa ja kontrolloida. Identiteettisysteemi aktivoituu lisää, stressijärjestelmä kiihtyy ja ihminen samaistuu entistä vahvemmin ongelmaansa.

Seurauksena, että oireet eivät vähene vaan niiden kokemuseräinen keskus vahvistuu. Kriisin kokevasta tai traumatisoituneesta tulee samalla ammattiapua tarvitseva, joka ei voi itsenäisesti käsitellä omaa mieltään. Tästä syystä MBB kutsuu itseään "bridgingiksi" eikä "healingiksi". MBB ei hoida oireita vaan avaa tilan, jossa oireet menettävät otteensa. Tämä ajatus on radikaali, koska se väittää, että iso osa psykologisesta interventiosta on hyväntahtoista, mutta väärään kohtaan kohdistettua energiaa.

Restoratiivisuuden keskeinen periaate on, että ulkoapäin tuleva analyysi, ulkoapäin tuleva ratkaisu ja ulkoapäin tuleva selitys ei koskaan pura konfliktia, vaan vain siirtää sen muotoa. Muoto muuttuu ulkopuolisessa määrittelyssä ja merkitysannossa, erilaisissa seuraamuksissa ja rankaisuisissa. Restoratiivinen prosessi toimii vain, jos osapuolet omistavat konfliktinsa, tunnistavat sen vaikutukset, kohtaavat toisen kokemusmaailman ja tarpeet sekä palaavat suhteeseen tai irtautuvat siitä oman motivaationsa kautta. Tässä mielessä restoratiivisuus ei ole tekniikka vaan se pyrkii palauttamaan ajatuksen ja vuorovaikutuksen rakentavan liikkeen, minkä konflikti on jähmettynyt. Tämä on linjassa MBB:n filosofian kanssa. Restoratiivisuus korostaa suhdetta toiseen ja MBB korostaa suhdetta omaan sisäiseen tilaan. Ulkopuolelta tuleva korjailu vie meiltä ihmisiltä voimaa ratkaista asioita omalla, luonnollisella tavalla. Samalla meillä on vahva pyrkimys ulkoistaa vastuunotto ja siirtää asian korjaaminen jollekin toiselle. Hyvinvointiyhteiskunnan vahvuus ja samalla heikkous on siinä, että matalalla kynnyksellä on mahdollista siirtää omat suhdekonfliktit muiden hoidettavaksi – ja myöhemmin huomata, että se ei välttämättä ole toiminut.

*Ihminen on vahva silloin,
kun hänellä on yhteys
itseensä ja toisiin – ei
silloin, kun häntä yritetään
ulkoapäin korjata.*

MBB, restoratiivinen lähestymistapa ja Bergström –nostavat esiin saman ydinkysymyksen. Kuka omistaa tulkinnan ihmisestä ja hänen tarpeistaan? Ulkopuolinen ammattilainen, diagnostinen järjestelmä, psykologian traditio vai ihminen itse – suhteessa toisiin? MBB ja restoratiivisuus antavat samansuuntaisen vastauksen. Ihminen on vahva silloin, kun

hänellä on yhteys itseensä ja toisiin – ei silloin, kun häntä yritetään ulkoapäin korjata. Kun häiriöitä tai konflikteja käsitellään *ulkoa sisään*, syntyy jähmetymistä. Kun niitä käsitellään *sisältä ulos* ja *suhteessa toisiin*, syntyy virtausta.

Blockien ja Bergströmin kritiikkiin mukaan korjauslogiikka tuottaa enemmän sitä, mitä se yrittää ratkaista. Restoratiivisuus lisää tähän, että konflikti kuuluu osapuolille – ulkopuolinen voi korkeintaan tukea heidän omaa prosessiaan. Siksi näen, että nämä kolme ajattelulinjaa muodostavat yhdessä erittäin mielenkiintoisen teoreettisen sillan. Ihminen ei ole viallinen – mutta järjestelmät ja mielen rakenteet voivat estää häntä olemasta yhteydessä sekä itseensä että toisiin. Kun yhteiskunnan ”tukiverkosto” tarjoaa ”korjaamisen” lisäksi eristämistä, rankaisuja ja syyllistämistä, menetetään ihmisyyden ja yhteiskunta.

Sovittelijana tuen osapuolia oivallusjohteisilla kysymyksillä, joiden merkitystä professori ja European Forum for Restorative Justice -järjestön entinen pitkäaikainen puheenjohtaja Tim Chapman kuvaa metaforisesti rakennustelineinä. Kysymysten avulla rakennamme siltaa tai rakennustelineitä kohti muutosta. Minulle kysymykset edustavat ainutlaatuisia avautumia, jotka tukevat flowdialogia ja sisäistä reflektiota. MBB ei yksin ratkaise eskaloitunutta konfliktia, mutta se on erittäin käyttökelpoinen sovittelun tukimenetelmä ja ennaltaehkäisevä työkalu osana restoratiivista prosessia. Se antaa osapuolille konkreettisen keinon katkaista oma reaktiokierre ja palauttaa inhimillisen kohtaamisen tila — juuri se tila, missä sovittelun varsinainen työ voi onnistua.

Lähteitä:

Bergström T. 2022. Mielelön häiriö. Psykiatrinen ongelma ja sen ratkaisu. Jyväskylä. PS-kustannus.

Block S. H. B. ja Block C. B. 2022. Sosiaalinen levottomuus. Vastakkainasettelun purkaminen. Suomentanut Keijo Halinen 2024. Basam Books.

Kirjoittaja:

Kirjoittaja on pitkän linjan sovittelija ja sovittelijoiden kouluttaja, joka tarkastelee aktiivisesti sovittelun mahdollisuuksia eri näkökulmista ja tutkimustuloksista käsin.