

RATKAISU:
AJATTELE
TOISIN

ANTTI S. MATTILA

WSOY

Antti S. Mattila

RATKAISU:
AJATTELE
TOISIN



WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖ
HELSINKI



Teos on laajennettu laitos vuonna 2006 ilmestyneestä
teoksesta *Näkökulman vaihtamisen taito*.

Lainaukset teoksista Epiktetos: *Käsikirja*, Marcus Aurelius: *Itselleni* ja
Epiktetos: *Keskusteluja* on suomentanut Marke Ahonen.

© Antti S. Mattila ja WSOY 2020

Werner Söderstöm Osakeyhtiö

ISBN 978-951-0-45353-7

Painettu EU:ssa

SISÄLLYS

ESIPUHE 9

I PROLOGI: HERMEEN TAIKASAUVAN TARINA 11

II JOHDANTO 17

1. Mihin näkökulman vaihtamisen taitoa tarvitaan? 21
2. Monta tapaa reagoida 22

III NÄKÖKULMAN VAIHTAMINEN: MÄÄRITELMIÄ 25

1. Näkökulman vaihtamisen taidon käyttömahdollisuudet 30

IV NÄKÖKULMAN VAIHTAMISEN TAITO: HISTORIAA 33

1. Näkökulman vaihtamisen taito antiikin filosofiassa:
 - Stoalaisuus 35
 - Epiktetos (n. 55–n. 135 jKr.) 36
 - Marcus Aurelius (121–180 jKr.) 40
2. Näkökulman vaihtamisen taito ja psykoterapia:
 - Milton H. Erickson 43
 - Hyödyntäminen 47
 - Häpeällinen pieru 49
 - Lukemaan oppiminen uudelleenmäärittelyn avulla 51
 - Saintpaulia-kuningatar 52
 - Iso poika ei ime peukalooaan 54

3. Näkökulman vaihtamisen taito lyhytterapiassa:
Muutoksen avaimet 55
Änkyttävä myyntimies 57
Virginia Satir 58

V NÄKÖKULMAN VAIHTAMISEN TAITO: MITÄ SE ON? 61

1. Käsitteet ja kategoriat 64
2. Analogiat 67
3. Metaforat 67
4. Havaintojen teoriapitoisuus 71
Ankka vai jänis? 72
5. Tulkinta ja ymmärtäminen 74
6. Retoriikka 78
7. Kehykset ja skeemat 81
8. Ymmärtäminen ja kehykset 84
Miesten ja naisten ajattelutapojen eroista 84
”Älä ajattele elefanttia!” 88
Tunteiden säätely 91

VI NÄKÖKULMAN VAIHTAMINEN KÄYTÄNNÖSSÄ 95

1. Psykoterapia 97
Ratkaisukeskeinen terapia 97
Bandler & Grinder 102
Narratiivinen terapia 103
Muut psykoterapiamuodot 104
2. Filosofia 105
Kehykset ja filosofia 106
Filosofiaa lapsille 108
3. Filosofinen praktiikka 112
Antiikin filosofia praktiikkana 113
Fenomenologia & filosofinen praktiikka 115

- Filosofian lohdutus 117
- Kuolemanpelkoa vastaan 120
4. Tunteet ja hyveet 121
5. Rohkeus 123
- Rokan ”mielenteekiaa” 125
6. Huumori 127
- Mitä huumori on? 128
- Kehykset ja huumori 129
7. Ongelmien ratkaisu 131
- Luovuus ja ongelmanratkaisu 133
- Luovuus ja näkökulmat 135
8. Vastoinkäymisten voittaminen 138
- Post-traumaattinen kasvu 139
- Menestyksen salaisuus? 141
- Torjuttu käsikirjoitus 142
- Filosofi sotavankina – James B. Stockdale
(1923–2005) 143
- Resilienssi 148
9. Katharsis 149
10. Optimismi ja pessimismi 152
- Pessimismi 153
11. Masennus 156
- Masennus ja luovuus 159
- Ahdistus ja masennus 160
- Karl Jaspers & ”rajatilanteet” 162
- Näkökulmia masentuneen tilanteeseen 164
12. Tulevaisuuteen suuntautuminen 167
13. Näkökulmien Thesaurus 170
14. Näkökulman vaihtamisen taito:
- Kaksiteräinen miekka 171
- Onko esteitä uudelleenmäärittelyn käytölle? 172

15. Yleispätevät viisaudet 174
16. Onnellisuus 176
 - Optimisti elää pidempään 178
 - Irlannin ympäri jääkaapin kanssa 182

VII LOPUKSI 185

1. Mitä näkökulman vaihtaminen on? 187
2. Näkökulman vaihtamisen taitoa voi kehittää? 187
3. Miksi on hyödyllistä osata näkökulman vaihtamisen taitoa? 191
 - Näkökulmanvaihtoharjoituksia 194

KIRJALLISUUTTA 199

ESIPUHE

Tarkoitukseni on ollut kirjoittaa yleistajuinen ja käytännönläheinen teos näkökulman vaihtamisen taidosta (*reframing*) suomalaiselle lukijalle. Työssäni lääkärinä, ratkaisukeskeisen psykoterapian kouluttajana sekä filosofisen vastaanoton pitäjänä olen vakuuttunut näkökulman vaihtamisen taidon hyödyllisyydestä käytännön elämässä. Vuosi vuodelta sen käyttöalue näyttää aina vain laajemmalta.

Tämä kirja on laajennettu laitos 2006 ilmestyneestä teoksestani *Näkökulman vaihtamisen taito*. Se puolestaan pohjautui tutkimusaineistoon, jonka keräsin vuonna 2001 Helsingin yliopistossa hyväksytyä lääketieteen väitöskirjaani varten. Se oli filosofinen tutkimus näkökulman vaihtamisen käytöstä psykoterapiassa. Tutkimus julkaistiin nimellä ”*Seeing things in a new light*” – *Reframing in therapeutic conversation* (Mattila, 2001).

Antiikin Kreikassa filosofit uskoivat, että filosofialla on suurta käytännöllistä merkitystä ja että se voi auttaa ihmisiä elämään parempaa elämää. Pyrkimykseni tässä teoksessa on samansuuntainen: Auttaa ihmisiä ottamaan tietoisemmin käyttöönsä se ”taikasauva”, joka heillä jo on, eli näkökulman vaihtamisen taito. Se on yksi stoalaisten filosofien kehittämistä hyvän elämän taidoista.

Tämän kirjan painopiste on *käytännön konkreettisissa esimerkeissä*, jotka antavat lukijalle käsityksen siitä, miten laajat käyttömahdollisuudet näkökulman vaihtamisen taidolla on paitsi psykoterapiassa myös arkielämässä. Tapausesimerkeissä on pyritty

mahdollisimman ”rikkaisiin” eli yksityiskohtaisiin kuvauksiin psykiatri Milton H. Ericksonin hengessä. Erickson korosti jokaisen ihmisen ja jokaisen ongelmatilanteen ainutkertaisuutta.

Suurkiitos FT Marke Ahoselle, joka on kääntänyt kreikan kielestä suomen kieleen stoalaisten filosofien tekstit, joita olen tässä kirjassa käyttänyt. Julkaistujen suomennosten – Epiktetoksen *Käsikirja* ja Marcus Aureliuksen *Itselleni* – lisäksi Marke Ahonen suomensi tätä kirjaa varten katkelmia Epiktetoksen teoksesta *Keskusteluja*, joka ei ole ilmestynyt suomeksi kokonaisuutena. Kirjan muut suomennokset ovat allekirjoittaneen.

Antti S. Mattila

I

**PROLOGI:
HERMEEN TAIKASAUVAN
TARINA**

Jo stoalaiset filosofit antiikin Kreikassa ja Roomassa olivat mestareita näkökulman vaihtamisen taidossa. Roomassa vaikuttanut stoalainen filosofi Epiktetos totesikin: ”Eivät asiat sinänsä vaivaa meitä vaan käsitykset, jotka meillä on näistä asioista.” Stoalaiset pyrkivät kehittämään ihmisen kykyä säilyttää mielentyyneytensä vaikeissakin tilanteissa juuri näkökulman vaihtamisen avulla.

Epiktetos uskoi, että *näkökulman vaihtamisen taito* on kuin *Hermeen taikasauva*, joka muuttaa kullaksi kaiken, jota sillä kosketetaan. Epiktetos toteaa, että hän kykenee näkökulmaa vaihtamalla osoittamaan, että joka asialla on hyvät puolensa:

”9. Voiko tästäkin hyötyä? Kaikesta voi! Solvaajastakin? No, mitä hyötyä urheilijalle on harjoitusvastustajasta? Valtava hyöty! Solvaaja on minun painivalmentajani. Hän harjoittaa minun kärsivällisyyttäni, itsehillintääni ja lempeyttäni.

10. Eikö? Minulle on hyötyä siitä, joka tarttuu minua kaulasta ja kehittää lanteitani ja harteitani, ja valmentajani tekee hyvin sanoessaan: ’Nosta petkelettä kaksin käsin’ – mitä raskaampi se on, sitä suurempi hyöty minulle. Jos joku harjoittaa minun itsehillintääni, eikö hänestä sitten ole minulle hyötyä?

11. Tuollaista on, kun ei osaa hyötyä ihmisistä! Onko naapurini paha? Hän on paha itselleen, mutta minulle hän on hyvä. Hän harjoittaa minun malttiani ja harkintaani. Onko isäni paha? Hän on paha itselleen, mutta minulle hän on hyvä. 12. Tämä on Hermeen taikasauva. Sanotaan, että mitä vain kosketatkin sauvalla, se muuttuu kullaksi. Etkö usko? Tuo mitä tahdot, niin

minä muutan sen hyväksi. Tuo sairautta, tuo kuolemaa, tuo köyhyyttä, tuo solvauksia, tuo henkeäsi uhkaava oikeusjuttu. Kaiken tämän Hermeen sauva muuttaa hyödyksesi.” (Epictetus, 1995, 3, 20, 9–12. Suomennos Marke Ahonen.)

Hermes oli antiikin Kreikan jumaltarustossa *jumalten sanansaattaja*, joka tulkitsee jumalten viestit ihmisille. Hermeksen nimestä onkin johdettu sana *hermeneutiikka* eli merkitysten tulkintaoppi. Toisaalta Hermes oli myös kauppiaiden ja varkaiden suojelija. Hermeksen tärkein tuntomerkki oli hänen *sauvansa* (*kerykeion* [Kr.] tai *caduceus* [Lat.]), jonka päässä oli siivet ja sen ympärille kietoutuneena kaksi käärmettä. Usein Hermes kuvattiin myös siivekkäissä sandaaleissa ja siivekkäessä hatussa, seuranaan kukkoja ja kilpikonnia.



Myytin mukaan Hermes syntyi Zeus-jumalan ja Maia-nymfin poikana Arkadiassa. Poika oli varhaiskypsä ja heti synnyttyään hän keksi *lyyran* ja rakensi sen kilpikonnin kilvestä. Hermes varasti veljensä Apollonin karjan ja kätki sen. Apollo vaati karjan palauttamista, mutta kun Hermes alkoi soittaa lyyraansa ja lupasi soittimen korvaukseksi karjasta, Apollo suostui. Apollo oli niin tyytyväinen, että antoi Hermekselle muitakin lahjoja, erityisesti *caduceus*-taikasauvan, joka kykeni muuttamaan kullaksi kaiken, mihin se kosketti. Hermes-myytistä ks. esim. Kreikan mytologiaa käsittelevä internetsivusto: www.theoi.com. Sivuilla on esimerkiksi lainaus Homeerisista hymneistä (Hymni 4 Hermekselle 528), jossa Apollo vannoo Hermekselle: ”...annan sinulle suurenmoisen rikkauksien sauvan: se on kultaa, siinä on kolme oksaa, ja se pitää

sinut vahingoittumattomana, auttaa suoriutumaan kaikista tehtävistä, ovatpa ne hyviä sanoja tai tekoja...”.

Tosin monet luotettavat kuvaukset Hermes-myytistä eivät kerro, että caduceus-sauva olisi kyennyt muuttamaan mitään kullaksi, mutta Epiktetos näyttää sen tunteneen. Tohtori Blayney, joka on Internet-sivullaan tutkinut caduceus-sauvan tarinaa, toteaa, että Hermes alettiin 600-luvulla jKr. kytkeä alkemisteihin, joihin viitattiin ilmauksilla ”Hermeksen pojat” tai ”Hermetistit” tai ”hermeettisten taitojen harjoittajat”. Alkemistithan olivat kiinnostuneet erityisesti kullan valmistuksesta. (<http://drblayney.com/Asclepius.html>)

Roomassa caduceus-taikasauva oli myös *rauhan* symboli, koska toisen myytin mukaan Hermes (roomalaisille Mercurius) heitti sauvansa kahta keskenään taistelevaa käärmettä kohti lopettaakseen taistelun, jolloin käärmeet kietoutuivat sauvan ympärille jähmettyen siihen. Tämä kyky synnyttää harmoniaa ja rauhaa oli Hermeksen ihailtu ominaisuus.

Lääkäri Keith T. Blayney osoittaa internet-sivuillaan vakuuttavasti, että monet lääketieteelliset yritykset ja järjestöt ovat ottaneet tunnuskuviokseen virheellisesti Hermeen taikasauvan, vaikka Asklepioksen sauva (yksi käärme, ei siipiä) liittyisi paremmin heidän toimialaansa. Asklepios oli todennäköisesti noin 1200 eKr. elänyt taitava lääkäri, jota Homeros kuvaa Ilias-runoelmassaan. Hänestä kehittyi myyttinen hahmo, jota palvottiin parantamisen jumalana antiikin Kreikassa ja Roomassa. Yksi syy tähän erehdykseen oli se, että Yhdysvaltain armeijan lääkintäjoukot ottivat caduceuksen symbolikseen vuonna 1902. Lähes kaikki maailman lääkäriliitot käyttävät sentään oikeaa symbolia (myös Suomen Lääkäriliiton tunnuksessa on Asklepioksen sauva).



Voimme todeta, että Hermeen taikasauva on oivallinen symboli *Näkökulman vaihtamisen taidolle*, kuten Epiktetos ehdotti. Paitsi kykyyn muuttaa kaikki kullaksi (löytää aina uusi näkökulma) Hermes liittyy myös tulkinnan taitoon, rauhan rakentamiseen ja kaupankäyntitaitoon – kaikissa näissä tarvitaan näkökulman vaihtamisen taitoa.

II

JOHDANTO

”Että oppisit viisauteni minulta: Pahimmallakin asialla on kaksi hyvää kääntöpuolta – pahimmallakin asialla on kaksi tanssivaa jalkaa.” (Nietzsche: Näin puhui Zarathustra.)

Kyky katsoa elämässä eteen tulevia tilanteita erilaisista näkökulmista, nähdä ne uudessa valossa, monelta kantilta, on merkki henkisestä joustavuudesta. Se merkitsee sopeutumiskykyä, josta on apua monissa elämäntilanteissa. Ihmisen edessä tietyllä hetkellä oleva tilanne voidaan aina käsittää monella eri tavalla. Siitä voidaan puhua monella eri tavalla. Siihen voidaan soveltaa eri käsitteitä. Toisin sanoen tilannetta voidaan tarkastella eri perspektiiveistä, jolloin se näyttää erilaiselta.

Tässä lyhyesti esiteltynä kirjani aihe – *näkökulman vaihtamisen taito*. Kaikki ihmiset käyttävät tätä taitoa arkielämässään enemmän tai vähemmän tietoisesti. Toisilla tämä henkiseen joustavuuteen liittyvä kyky näyttää olevan tietoisemmin käytössä, esimerkiksi koomikoilla, kuten Woody Allenilla, joka on todennut: ”Ainoa asia, jota kadun elämässäni, on se, että en ole joku toinen.”

Voisi sanoa, että näkökulman vaihtamisen taito (*reframing*) on filosofiaa käytännön elämässä – ei pelkkää käsiteanalyysia, vaan siinä liikutaan kielen, mielen ja todellisuuden rajapinnalla – jalat tiukasti maassa. Reframing ei ole välttämättä ”premissien muuttamista”, vaan käsillä olevan ainutkertaisen tilanteen näkemistä uudella tavalla, toisen skeeman, skriptin tai kehyksen läpi – tilanteeseen sovelletaan eri käsitteverkkoa.

Ajattelumme ja maailman hahmottaminen tapahtuvat *käsitteiden* avulla. Käsitteisiin on tavallaan varastoituna koko elämäkokemuksemme, aiempi historiamme. Jonkin käsitteen soveltaminen uudessa tilanteessa, tilanteen käsittäminen ja ymmärtäminen, tarkoittaa itse asiassa tuon tilanteen palauttamista johonkin ennestään tuttuun. Samalla saamme käyttöömmme tuon tutun tilanteen tuntemuksemme. Filosofi Hans-Georg Gadamer (1900–2002) on korostanut ennakkokäsitystemme, esiymmärryksen merkitystä. Ne tekevät maailman ymmärtämisen ylipäätään mahdolliseksi.

Samalla käsitteet toimivat *siivilän* tai *filterin* tavoin suojaten meitä informaatiovyöryltä, joka muutoin hukuttaisi meidät alleen joka hetki. Niiden avulla erotamme olennaisen epäolennaisesta. Kuten Goethe on sanonut: ”Näemme vain sen, minkä ymmärrämme.” Käsitteiden filteritehtävän kääntöpuolena on kuitenkin se, että kaikki näkökulmamme maailmaan ovat kapeita ja rajoittuneita; näemme (huomaamme) vain kapean siivun maailmasta kerrallaan. Niinpä filosofit Gadamer ja Richard Rorty ovat korostaneet dialogin välttämättömyyttä ihmisen sivistykselle: me tarvitsemme toisten esittämiä erilaisia näkemyksiä, kokemuksia ja vastaväitteitä. Dialogin kautta voimme kasvaa rajoittuneen minämme yli. Dialogin avulla saamme nähdä asiat eri valossa ja voimme rikastaa omaa rajallista ymmärrystämme.

1. MIHIN NÄKÖKULMAN VAIHTAMISEN TAITOA TARVITAAN?

Kaiken kaikkiaan näkökulman vaihtamisen taidolla on käyttöä hyvin monella elämän alueella: puhumisen, kuuntelemisen ja ymmärtämisen taidot vaativat sitä; huumorintaju, luovuus ja ongelmien ratkaisu hyötyvät siitä. Sitä tarvitaan myös filosofisessa ja psykoterapeuttisessa keskustelussa, eikä nykytaiteen ymmärtäminen ja siitä nauttiminen onnistu ilman näkökulman vaihtamisen taitoa – kykyä tehdä uusia tulkintoja näkemästään.

Sillä, jolla on rikas käsitteistö käytössään – ja kykyä soveltaa sitä uusissa tilanteissa – on kyky adaptoitua, sopeutua tai tarvittaessa olla sopeutumatta ja löytää uusia tapoja muuttaa maailmaa. Tulevaisuuden koululaitos on toivottavasti ottanut näkökulman vaihtamisen taidon opetusohjelmaansa. Siihen sisältyisi satujen, tarinoiden, sananlaskujen, runojen, romaanien ja elokuvien avulla tapahtuvaa vaihtoehtoisten näkökulmien opettelua sekä erityisesti filosofisia keskusteluja.

Näkökulman vaihtamisen kyky voi myös monin tavoin auttaa sosiaalisessa elämässämme. Selviytyminen yhteiselämästä toisten ihmisten kanssa edellyttää jatkuvasti näkökulman vaihtamisen kykyä. Puhujan olisi osattava nähdä asiat kuulijoiden näkökulmasta ja sovittaa puheensa tilanteeseen ottaen kuulijoiden näkökulmat huomioon. Toisten ihmisten ymmärtäminen taas edellyttää kykyä kuvitella, mistä näkökulmasta puhuja tai kirjoittaja asioita tarkastelee. Uusien, luovien ajatusten synnyttäminen ja ongelmien ratkaiseminen edellyttävät usein kykyä nähdä asiat uudessa valossa, uudelta kantilta, uudesta perspektiivistä. Näissä tilanteissa tarvitaan kykyä kyseenalaistaa tutut ja vakiintuneet näkemykset ja nähdä asiat ”toisin silmin”. Muita elämänalueita,

joissa näkökulman vaihtamisen taitoa tarvitaan, ovat mm. huumori, psykoterapia sekä filosofia ja filosofinen praktiikka.

2. MONTA TAPAA REAGOIDA

Vaikka monet eteemme tulevat tilanteet ovat sellaisia, että tilanteen tosiasioita ei voi (enää) muuttaa, on kuitenkin vallassamme päättää, miten niihin suhtaudumme. Kuten yhdysvaltalainen lyhytterapeutti Paul Watzlawick on todennut:

”Älkäämme unohtako, että useimmat tilanteista, joita kohtaamme terapiassa (samoin kuin omassa elämässämme) ovat itse asiassa sellaisia, joita on mahdotonta muuttaa. Vuosienkaan terapia ei saa onnettomuudessa menetettyä jalkaa kasvamaan uudelleen eikä kuollutta omaista heräämään henkiin. Se, mikä siitä huolimatta on muutettavissa, ovat ne tavat, joilla ihmiset käsittävät ja pyrkivät sopeutumaan näihin muuttumattomiin tosiasioihin. Se, mitä terapia voi tehdä, on muuttaa merkityksiä ja arvoja, joita ihmiset antavat tuollaisille tapahtumille ja maailmalle ylipäätään.” (Watzlawick, 1982.)

Useimpiin tilanteisiin voimme reagoida monella eri tavalla, meitä ei ole sidottu vain yhteen tapaan reagoida. Esimerkiksi psykiatri Milton H. Erickson kertoi tarinaa juutalaisesta rabbista ja irlantilaismiehestä, kun hän halusi osoittaa, miten turha tunne *loukkaantuminen* hänen mielestään on:

”Perusasia, joka ihmisten pitäisi oppia, on, että heidän elämässään ei pitäisi olla mitään paikkaa loukkaantumisen tunteille. Kun tunnet loukkaantumisen tunteita, niin *juokse*, älä kävele

vaan *juokse*, lähimmän roskakorin luokse ja heitä ne sinne ja elät paljon onnellisemmin. Jos joku haluaa loukata sinua... se on OK. Ajattelen tarinaa irlantilaismiehestä nimeltään Pat ja juutalaisesta rabbista. Irlantilainen vihasi juutalaisia. Eräänä aamuna hän kohtasi rabbin... ja alkoi säättiä häntä haukkuen tätä kaikilla mahdollisilla nimillä. Kun Patilta loppuivat solvaukset, rabbi sanoi lempeästi: 'Pat, kun joku antaa sinulle lahjan etkä halua sitä, miten toimit? Ota sen vastaan?' Pat sanoi: 'No en varmasti.' Rabbi sanoi: 'Tarjosit minulle lahjaksi solvauksia. En halua niitä, saat pitää ne itse.'" (Gordon & Meyers-Anderson, 1981, 31.)

Ajatus monista mahdollisista näkökulmista tai perspektiiveistä nousi esiin 1900-luvun lopulla monilla tahoilla kulttuurissamme. Monet filosofit näkivät sen keskeisenä teemana ajattelussaan, esimerkiksi Richard Rorty (1980), Ludvig Wittgenstein (1953), Hans-Georg Gadamer (1960), Nicholas Rescher (1980), Don Ihde (1993, 1998) ja Gianni Vattimo (1993). Myös monet uuden filosofisen praktiikan harjoittajat korostavat uusien näkökulmien avaamisen merkitystä praktiikassaan (Achenbach, 1984; 1997; 1998; Boele, 1995; Lahav & Tillmans, 1995).

Postmodernin psykologian piirissä on niin ikään korostettu moninäkökulmaisuuutta keskeisenä lähtökohtana (Kvale, 1992; McNamee & Gergen, 1992; Gergen, 1991; Neymeyer & Mahoney, 1995). Psykoterapian piirissä lähes kaikki koulukunnat ovat tavalla tai toisella hyödyntäneet mahdollisuutta katsoa asioita uudelta kantilta, nähdä asiat uudessa valossa (Mattila, 2001a). Perheterapian ja siitä kehittyneiden terapioiden piirissä, kuten ratkaisukeskeisessä ja narratiivisessa terapiassa, sitä on kutsuttu termillä *reframing*, joka on usein käännetty suomeksi sanalla *uudelleenmäärittely*. Paremmin alkuperäisen merkityksen tavoittavat kui-

tenkin sanat *näkökulman vaihtaminen, uudelleenkehystäminen* tai jopa *toisin käsittäminen*.

Tarkoitukseni on seuraavassa aluksi määritellä tarkemmin, mitä näkökulman vaihtamisen eli uudelleenmäärittelyn taidolla tarkoitetaan. Sen jälkeen tarkastelen näkökulman vaihtamisen taidon historiaa paneutuen erityisesti sen kolmeen tärkeimpään kehitysvaiheeseen – antiikin stoalaiseen filosofiaan, psykiatri Milton H. Ericksonin psykoterapiatekniikoihin sekä Mental Research Instituutin kehittämään lyhytterapiaan. Tämän jälkeen esittelen joitakin teoreettisia näkökulmia, jotka auttavat ymmärtämään, mistä näkökulman vaihtamisessa oikeastaan on kysymys. Sitten käymme läpi suuren joukon esimerkkejä näkökulman vaihtamisen taidon käytöstä erilaisissa käytännön tilanteissa. Lopuksi pohdimme, miten tätä taitoa voi kukin omalla kohdallaan kehittää.

Opas kaikille oman ajattelunsa kehittäjille kertoo, miten mennä boksin ulkopuolelle, poistua kuplasta, päästä noidankehästä tai kohdata ongelmat.

ANTTI S. MATTILAN johdolla opit ratkaisemaan ongelmat käyttäen hyväksi **näkökulman vaihtamisen taitoa**. Elämässä eteen tulevien tilanteiden tarkastelu yllättävistäkin näkökulmista on jo antiikin stoalaisten suosima metodi, joka auttaa ongelmien luovassa ratkaisussa työ- ja yksityiselämässä, kasvattaa henkistä sopeutumiskykyä, helpottaa kaikkea sosiaalista kanssakäymistä ja on avain onnellisempaan ja pidempään elämään. Tutkitusti.

Ratkaisu: Ajattele toisin on Näkökulman vaihtamisen taito -teoksen laajennettu laitos.

Antti S. Mattila on lääketieteen tohtori, ratkaisukeskeinen psykoterapeutti ja filosofi. Hän on pitänyt Filosofista praktiikkaa vuodesta 1999.



Inspiroiva ja hyödyllinen teos.

– ESA SAARINEN

Älä kiehu vaan lue tämä kirja.

Sinusta tulee parempi ihminen.

– JONI JAAKKOLA

	 9 789510 453537
www.wsoy.fi	14.13 ISBN 978-951-0-45353-7