

SANOJEN SUPER VOIMA

Näin valitset sanasi oikein
ja onnistut elämässä

Martti Vaalahti

WSOY

MARTTI VAALAHTI

**SANOJEN
SUPER
VOIMA**

Näin valitset sanasi oikein
ja onnistut elämässä

WSOY
Helsinki



© Martti Vaalahti ja WSOY 2019

Werner Söderström Osakeyhtiö

Runot ja sitaattien suomennokset Martti Vaalahti

ISBN 978-951-0-44534-1

Painettu EU:ssa

KIITOS

*Vaimoni,
ymmärryksestä.*

*Lapseni,
elämänilosta.*

*Tony Ihander,
Satu Nevalainen,
Mikko Vartio,
Jouko Pitkänen,
inspiraatiosta.*

*Asiakkaani,
luottamuksesta.*

SISÄLLYS

Alkusanat 9

Johdanto

- I Mitä on sanojen voima 13
- II Miksi ja miten lukisit tätä kirjaa 19

Sanoista tunteiksi

- III Varo sanojasi 27
- IV Pyydä vähemmän, saat enemmän 61
- V Sinäkin olet tunnealalla 77

Tunteista teoiksi

- VI Vaikuta tunteella 93
- VII Tarinankerronnan jalo taito 115

Sanojen voima ja sinä

- VIII Löydä lahjasi, löydä paikkasi 137

ALKUSANAT

Edessäsi ei ole tavallinen kirja. Se on enemmän kuin elämäntaito- ja ihmissuhdeopas tai kokoelma tarinoita. Kutsun sinut tinkimättömän rehelliselle ja kaiken kyseenalaistavalle matkalle sanoista tunteiksi, tunteista teoiksi ja lopulta syvälle sisimpääsi. Tulet näkemään, miksi sinunkin elämäsi on tarinankerrontaa ja neuvottelua – sanotaanhan, että jo syntyessämme vaihdamme itkumme huomioon.

Tämän kirjan oli aika syntyä. Kaikki nuo raastavat tunteet, onnistumiset ja epäonnistumiset, yrittäjän taivas ja helvetti, saivat ensimmäistä kertaa elämässäni todellisen merkityksen. Haluan auttaa sinua saavuttamaan unelmasi. Haluan auttaa sinua ymmärtämään itseäsi ja toisia ihmisiä paremmin. Haluan kirjoittaa sanoja, jotka saavat sinut tuntemaan olevasi taas elossa – sanoja, joilla on voimaa muuttaa elämäsi.

*Rakkaudesta sanoihin,
rakkaudesta elämään.*

Montmartre, Pariisi
25.9.2018
Martti Vaalahti

JOHDANTO

*Jos oppisimme näkemään
jos oppisimme kokemaan
jos löytäisimme oikeat sanat
ensin itsellemme ja sitten toisille
emme koskaan valittaisi
emme koskaan vaatisi
emme koskaan riitelisi
heittäisi aikaamme hukkaan.*

I

MITÄ ON SANOJEN VOIMA

*”Sanat ovat, tietenkä, ihmiskunnan
huumeista voimakkaimmat.”*

– Rudyard Kipling

Mikä on maailman voimakkain ase? Sen avulla on mahdollista vaikuttaa keneen, missä ja milloin tahansa. Se viiltää haavoja, jotka eivät koskaan parane. Se voi yhdistää koko maailman tai repiä sen kappaleiksi. Sen avulla voi ruokkia jokaisen ihmisen tiedonnälän. Se voi tuoda suurimman onnen tai syöstä syvimpään epätoivoon. Se jättää jäljen tarinoista, jotka hallitsevat maailmaa. Se muuttaa kokonaisten kansakuntien kohtaloita. Se syyttää sodan tai solmii rauhan. Sen avulla muovataan tulevaisuutta ja kirjoitetaan historiaa. Se on miekkaa mahtavampi. Se rakentaa siltoja maailmojen välille. Se päästää lähelle tai pitää loitolla. Mikä?

Se on kieli. Älä koskaan aliarvioi sen merkitystä. Kunnioita kieltäsi ja käsissäsi on koko maailma – sanojen voima. Ihmiskunnan historiassa tuo voima on saanut jopa myyttiset mittasuhteet, eikä suotta. Onhan kirjoitettu, että koko maailma on luotu sanojen voimalla. Sanat ovat kiistan osa universaalia perintöämme, kaiken sivistyksen ja tiedon elinehto.

Aikamme ihmisen saattaa olla vaikea ymmärtää, millainen merkitys sanoilla todellisuudessa on. Siksi haastan sinut ajattelemaan, kuinka erilainen päivästäsi voisi tulla, jos valitsisit sanasi toisin. Kuinka paljon paremmin asiasi voisivat olla?

Monet julistavat, että maailma on muuttunut. Mutta onko se? Todellisuudessa vain vähän. Tänäänkin jokainen tahtoo tuntea olevansa tärkeä, tulla ymmärretyksi ja saada äänensä kuuluviin. Sanovat myös, että kaikki kallistuu. Silti maailman arvokkain valuutta, tunneside, on yhä ilmaista.

Sanojen voima on tunteiden herättämistä. Tunteiden herättäminen on vaikuttamista ja vaikuttaminen on valtaa. Siksi tunneside on arvokkainta pääomaa. Se, joka kadottaa sanansa, menettää valtansa. Yli 20 vuoden myynnin, markkinoinnin ja viestinnän kokemuksella kerron yksinkertaisen totuuden: ihmisiä yhdistää tai erottaa heidän herättämänsä tunne.

Näin ollen sinun, joka haluat onnistua elämässäsi, ihmissuhteissasi, työssäsi ja kaikessa mitä teet, tulee pitää mielessäsi eräs korvaamattoman tärkeä asia: *toisten ihmisten on koettava, että juuri sinä ymmärrät heitä paremmin kuin kukaan muu*. Mutta ensin sinun on valittava oikein itsellesi lausumasi sanat. Ne ovat kuin taikaa, joka muovaa todellisuutta kaiken lävistävällä ja murskaavalla voimallaan.

Sanasi eivät vaikuta ainoastaan toisiin, vaan ennen kaikkea itseesi. Sisäinen vuoropuhelusi vaikuttaa tapahtumien kulkuun suorastaan pelottavan voimakkaasti. Sanasi ovat neurobiologisella tasolla kuin itsensä toteuttava ennustus.

Sanamme paljastavat enemmän kuin osaamme kuvitella. Yhdysvaltalaisen tutkijan ja kirjoittamisterapian pioneerin James W. Pennebakerin havainnot arkisesta kielenkäytöstä ovat hämmästyttäviä. Pennebaker kiinnostui yksittäisten sanojen voimasta ja erityisesti niiden esiintymistaajuudesta todettuaan, että henkisesti terveempiä olivat ne, jotka kirjoittivat avoimesti traumaattisista kokemuksistaan. Hän meni niin pitkälle, että kehitti tutkimustaan varten ohjelmiston (*Linguistic Inquiry and Word Count, LIWC*). Pennebakerin löydökset ovat mielenkiintoisia. Ensimmäinen havainnoista paljastaa keskustelujen todellisen auktoriteetin: hän, jolla on eniten vaikutusvaltaa, puhuu itsestään vähiten. Toinen ja kolmas havainto osoittavat

sanojen merkityksen ihmisten välisissä suhteissa: kun ihmiset kiinnostuvat aidosti toisistaan, he alkavat käyttää samoja sanoja. Ja mitä useammin henkilöt käyttävät samoja sanoja, sitä kauemmin he pysyvät yhdessä. Loput havainnot todistavat sanojen ja tarinankerronnan ajattoman voiman: mitä paremmin olet kokemuksesi kanssa sinut, sitä enemmän kerrot *itsestäsi* kyseisestä asiasta puhuessasi, ja mitä enemmän kokemuksestasi puhut, sen paremmin sitä *hallitset*. Ja vain siihen, jolle on annettu nimi, on mahdollista vaikuttaa.

Jaan kanssasi kolme tärkeintä asiaa, jotka elämä on opettanut minulle sanojen voimasta. Ensiksi, melkein kaikki tässä elämässä on kiinni siitä, kuinka valitset sanasi. Toiseksi, jos sanoillasi ei olisi valtava voima, muut eivät yrittäisi vaientaa sinua, kuka mistäkin syystä – tämä on sanojesi happotesti. Kolmanneksi, kiitosta saamme vain harvoin, mutta sinunkin sanasi ovat saaneet aikaan enemmän hyvää kuin kuvittelet. Äläkä unohda, että itsellesi lausumillasi sanoilla on kaikista eniten merkitystä, sillä niistä kumpuavat sanat, joilla vaikutat toisiin.

Mitä syvemmälle tarinoiden, semantiikan ja narratiivisen psykologian maailmaan kuljen, sitä hämmästyneempi olen sanojen voimasta. Sanojen voima on vertaansa vailla niin yksityis- kuin työelämässä. Lisäksi sanojen voima on helppo todistaa asettamalla sille konkreettiset tavoitteet.

Kenelle tämä kirja on kirjoitettu? Sinulle, minulle, kaikille meille. Sanoista tunteiksi, tunteista teoiksi. Kertakäyttökulttuurissa, jossa altistumme ennennäkemättömälle määrälle tietoa, kielellinen osaaminen rapistuu ja olemme tekemisissä toistemme kanssa yhä pinnallisemmin, sanojen voima on ajankohtaisempi kuin koskaan.

II

MIKSI JA MITEN LUKISIT TÄTÄ KIRJAA

*”Jokaista varten on olemassa lause,
joukko sanoja, jolla on voima tuhota sinut –
ja jokaista varten on olemassa lause,
joukko sanoja, joka voi parantaa sinut.”*

– Philip K. Dick

Miksi – pieni, mutta tärkeä sana, kysymyksistä suurin ja ensimmäinen, vaan monille vastausta vailla. Niin, miksi sinunkin kannattaisi lukea tämä kirja?

Annan siihen monta hyvää syytä:

- löydät etsimäsi sanat ja asiasi etenee
- selviät lähes kaikesta puhumalla
- syvennät ihmissuhteitasi
- tulet halutuksi kumppaniksi
- puhut vaikuttavasti ja innostat muita

JOHDANTO

- johdat ihmisiä, et asioita
- ratkaiset ristiriitoja
- kuulet vastauksen ”ei” harvemmin
- opit tuntemaan itsesi ja muut paremmin
- helpotat elämäsi.

Tämä ei ole manipuloinnin käsikirja. Suostuttelulla ja vaikuttamisella on merkittävä ero, ja ainoastaan jälkimmäisellä on todellista voimaa. Suostuttelu merkitsee tilanteen kääntämistä *ainoastaan omaksi* eduksesi. Suostuttelun tavoitteet ovat poikkeuksetta itsekkäitä. Vaikka saamasi ehdotus olisi kuinka houkutteleva, karta suostuttelijoita. Itse asiassa suostuttelu on paras syy sanoa ei.

Vaikuttaja tekee jotakin enemmän – hän muuttaa pysyvästi kuulijansa tavan ajatella ja suuntaa ajatukset kohti yhteistä hyvää. Kuulostanko naiivilta? Jatka eteenpäin. Vaikuttaja ei sorru mielistelyyn, mutta osaa pukea sanoiksi kaiken, mikä oikeasti ansaitsee kiitoksen. Todellista sanojen voimaa on kyky uudistaa vahingollisia ajatustapoja tai solmia rauha siellä, missä vallitsee sota.

Minun on lausuttava sinulle myös varoituksen sana. Älä käytä tätä kirjaa väärin, tai se kääntyy itseäsi vastaan. Kutsu varoitustani kohtaloksi, oikeudeksi tai karman laiksi, kunhan muistat sen. Äläkä koskaan sano sellaista, mitä et sydämestäsi tarkoita.

Sanojen voiman valjastaminen merkitsee oivalluksia, sisäisen palonsa löytämistä, elämänhallintaa ja onnellisuutta. Sinullakin on kaksi vaihtoehtoa: joko olet seuraaja ja annat toisten vaikuttaa puolestasi tai ryhdyt vaikuttajaksi ja rai-vaat omat polkusi. *Tässä elämässä joko sinä myyt tai sinulle myydään.* Ainoastaan vaikuttajan sanoilla on todellista voimaa. Kuka päättää sinun sanoistasi?

Kerää rohkeutesi ja aloita sanoista, joita lausut itsellesi. Kun aloitat vaikuttamisen pienistä asioista, huomaat kohta tekeväsi toinen toistaan tärkeämpiä päätöksiä. Kysymys on yksinkertaisesti siitä, kuinka paljon vastuuta uskallat kantaa. Sanasi tulevat kohtaamaan myös vastustusta, ja juuri siinä on todistus niiden voimasta. Pysy lujana. Muista, että vain myönteinen vaikuttaminen on kestävää. Ole ääni, älä kaiku.

Tarvitset sanojen voimaa ennen kaikkea itseäsi kohtaan. Et voi vaikuttaa toisiin, ellet ensin osaa vaikuttaa itseesi. Vaikuttajaksi ryhtyminen edellyttää lujaa itseluottamusta. Sinun on uskottava sanoihisi, sillä ne välittävät tunteet, ja tunteista saavat alkunsa teot. Kukaan ei halua elämänsä lisää ottajia tai epävarmuutta, vaan etsii ympärilleen turvaa.

Mitä itseesi ja toisiin vaikuttamiseen tarvitaan? Korkea asema? Ulkonäköä? Varallisuutta? Verkostoja? Koulutusta? Näistä kaikista saattaa olla apua, mutta pohjimmiltaan kysymys on aivan muusta, jostakin joka on paljon enemmän

kuin kaikki edellä mainitut yhteensä. Jostakin, joka on kaikkien ulottuvilla. Keksitkö mistä? Tietenkin viisaasti valituista sanoista. Jo siinä on riittävästi syytä oppia tuntemaan niiden voima.

Miten lukea tätä kirjaa

Sanojen voima on mahdollista valjastaa ainoastaan opettelemalla kokonaan uudenlainen asenne ja elämäntapa. Paradoksaalisesti itseesi ja toisiin vaikuttamisessa ei ole kysymys itsekkäistä motiiveista tai vallanhimosta, vaan täysin päinvastaisesta. Kaikki alkaa sanoista, jotka valitset itsellesi. Sinun on muututtava ottajasta antajaksi. Oikeita onneen ei ole. Samasta syystä tätä kirjaa ei tule lukea nopeasti tai silmäillen, vaan monta kertaa, tarkasti ja omaa toimintaa arvioiden. Sinun on palattava sen äärelle yhä uudelleen. Mutta jos sen teet, lupaan, että elämäsi tulee muuttumaan.

Ota tämän kirjan jokainen luku vastaan haasteena ja henkilökohtaisena kasvun paikkana, äläkä yritä omaksua kaikkea kerralla. Ajattele, mitä sanani merkitsevät juuri sinun elämässäsi, tässä ja nyt. Tutusti lukuihin huolellisesti ja keskity jokaiseen osa-alueeseen vähintään kaksi viikkoa. Mieti tilanteita, joissa voisit hyödyntää lukemaasi käytännössä ja valmistaudu kohtaamisiin etukäteen. Tee

runsaasti muistiinpanoja ja rehellisiä havaintoja sekä onnistumisista että epäonnistumisista. Aseta sanoillesi selkeät tavoitteet niin yksityiselämässä kuin työssä, äläkä anna periksi vanhoille tavoillesi ja sanoillesi. Tulet ymmärtämään, miksi sanat ovat tärkeämpiä kuin teot.

Muista myös, ettei sanojen voiman valjastaminen merkitse konfliktitilanteiden välttelemistä, vaan niiden kohtaamista entistä viisaammin. He, jotka valitsevat sanansa sillä perusteella, mitä muut haluavat kuulla, rakentavat sydämeensä patoa, joka lopulta hukuttaa heidät. Jotkut meistä ovat joutuneet tekemään tietoisien päätöksen kätkeä todelliset tunteensa, toiset jopa oman mielenterveytensä uhalla – vain he tietävät, kuinka vakavasta asiasta on kysymys.

Ennen kuin jatkat, lue seuraavat 10 kysymystä ja keskity siihen, millaisen tunteen ne sinussa herättävät. Tulemme palaamaan kysymysten äärelle, ja silloin sinäkin teet oivaluksista tärkeimmän.

1. Mikä on kielteisin uskomus itsestäsi?
2. Kenen sanoista tuo uskomus on syntynyt?
3. Kenen sanat saavat sinut menettämään malttisi?
4. Mitkä ovat kolme tärkeintä sanaa, jotka voit tänään lausua?
5. Mitä ideasi ja osaamisesi merkitsevät toisille?
6. Mistä sinun ei tarvitse tänään murehtia?

JOHDANTO

7. Jos sinun pitäisi valita yksi sana,
joka kertoo mitä kaipaat elämältä enemmän,
minkä sanan valitsisit?
8. Miksi suurin heikkoutesi voisi olla
suurin vahvuutesi?
9. Mikä tekee sinut onnelliseksi?
10. Kuka tai mikä vahvistaa uskoasi siihen,
että tarinallasi on onnellinen loppu?



Nyt on tullut aika nostaa ankkuri, kääntää katse horisonttiin ja aloittaa yhteinen matkamme. Toivotan sinulle menestystä, rohkeutta ja kaikkea hyvää sen varrelle!

Sanojen supervoima haastaa sinut ajattelemaan, kuinka erilainen päivästäsi voisi tulla, jos valitsisit sanasi toisin. Tulet näkemään, että sinunkin elämäsi on tarinankerrontaa ja neuvottelua. Sanasi eivät vaikuta ainoastaan toisiin ihmisiin vaan myös itseesi, sillä sisäinen vuoropuhelusi muovaa elämääsi. Viestintäkeinojen viidakossa sanojen voima on ajankohtaisempi kuin koskaan. Tämän kirjan avulla opit vaikuttamaan sanoillasi ja saavuttamaan hyvää itsellesi ja muille, sillä mikään ei tule kalliimmaksi kuin väärin valitut sanat.



Martti Vaalahti on kokenut markkinointiviestinnän ja myynnin ammattilainen, joka on auttanut löytämään oikeat sanat niin kasvavissa ja kansainvälistyvissä yrityksissä kuin pörssi-yhtiöissä, aina ihmiseltä ihmiselle ja täydestä sydäimestä. Nyt Martti jakaa kaiken oppimansa kanssasi.

”Sanojen supervoima on hienolla tavalla erilainen kirja. Se ei ole helppo kirja, vaan se haastaa lukijansa todella miettimään kirjan sanomaa ja sitä kautta lukijan omaa ajatus- ja tunnemaailmaa. Lisäksi Vaalahti on sanankäytön mestari.”
- Jukka Jalonen, päävalmentaja, Leijonat

	 9 789510 445341	
www.wsoy.fi	17.3	ISBN 978-951-0-44534-1

Kannen suunnittelu: Victor Bäck / People's

Valokuva: Johanna Virolainen / JohannaElisa Photography