

SANO MATTA SKIN ? SELVÄÄ ?

Käsikirja kaikesta
sanomisen arvoisesta

Martti Vaalahti

WSOY

SANOMATTAKIN SELVÄÄ?

MARTTI VAALAHTI

**SANO MATTA
SKIN ?
SELVÄÄ ?**

**Käsikirja kaikesta
sanomisen arvoisesta**

**WSOY
Helsinki**



© Martti Vaalahti ja WSOY 2021

Werner Söderström Osakeyhtiö

Runot Martti Vaalahti

ISBN 978-951-0-46707-7

Painettu EU:ssa

*Tämä kirja
on omistettu
vaietuille tarinoille
rakkauden kaipuulle
paremmalle huomiselle ja
unohtuneille itsestäänselvyyksille.*

SISÄLLYS

Johdanto 11

Miten lukea tätä kirjaa 17

I Suuret kysymykset

- 1 Miltä sinusta tuntuu? 21
- 2 Miksi sanoit noin? 29
- 3 Muistatko, kun? 35
- 4 Mistä unelmoit? 41
- 5 Mitä pelkää? 45
- 6 Entä jos? 53

II Unohtuneet itsestänselvyydet

- 1 Olet vain ihminen 59
- 2 Olet tärkeä 65
- 3 Saat olla onnellinen 71
- 4 Kiirettä ei ole olemassa 77

III Tärkeät tunnustukset

- 1 Rakastan sinua 85
- 2 Luotan sinuun 91

- 3 Olin väärässä 95
- 4 Tahdon tuntee sinut 99
- 5 Olen vihainen 105
- 6 Tarvitsen apua 109

IV Yhden sanan ihme

- 1 Anteeksi 117
- 2 Kiitos 123
- 3 Kyllä 129
- 4 Ei 133

V Pienet kohteliaisuudet

- 1 Olet lahjakas 139
- 2 Sait minut ajattelemaan 145
- 3 Inspiroit minua 151
- 4 Näytät hyvältä 155

VI Rohkaisevat toteamukset

- 1 Olen puolellasi 161
- 2 Pystyt siihen 167
- 3 Kaikki järjestyä 173

Loppusanat 179

*Kaiken sen hyvän
ja kaiken sen pahan
sen mitä todella tarkoitamme
sen minkä sanomme toisillemme
olemme lausuneet ensin itsellemme
uskoneet ensin itsestämme.*

JOHDANTO

Mikä on oikeasti sanomisen arvoista? Sanat, jotka saavat aikaan hyvää itsellemme ja toisille. Sanat, jotka rakentavat. Totuudelliset ja rakkaudelliset sanat. Ne ovat ilmaisia, mutta korvaamattomia. Kuinka paljon on pisarakin iloa, ja kuinka vähän siihen vaaditaan – vain sanojasi! Käytä niitä, sillä harvat lukevat ajatuksia.

Taikasanoja on olemassa, ja ne ovat niin voimakkaita, että ne voivat yhdistää tai erottaa, satuttaa tai parantaa, saada tuntemaan ja sitten toimimaan. Oikein valitut sanat muuttavat ihmisiä ja heidän kauttaan maailmaa. Mitä nuo sanat ovat? Suuria kysymyksiä, unohtuneita itsestään-selvyyksiä, tärkeitä tunnustuksia, pieniä kohteliaisuuksia, yhden sanan ihmeitä ja rohkaisevia toteamuksia. Niistä on tämä kirja tehty.

Puhumme siitä, mihin keskitymme, ja se mihin keskitymme, määrittelee elämämme. Sanomisen arvoiset sanat ovat maailman tehokkain lääke, jonka sivuvaikutus on elämisen arvoisen elämä. Kun kiinnitämme huomiota sanoihimme, opimme näkemään maailman uusin silmin. Tyytyväisiä ja elämänmyönteisiä ihmisiä ei yhdistä heidän tarinansa vaan asenteensa, ja siinä vasta on ihmettelemistä, tavoittelemisen arvoista.

SANOMATTAKIN SELVÄÄ?

Elämänasenne on sanoja. Se on sisäistä puhetta, joka muovaa meitä, kymmeniätuhansia ajatuksia joka päivä, tarinoita, joita olemme oppineet kertomaan omaksi parhaaksemme tai vahingoksemme. Siksi tietoinen päätös ajatella myönteisesti ja valita sanansa toisin voi muuttaa koko elämän. Joka tätä epäilee, harkitkoon sanojaan edes yhden ainoan päivän ja päättäköön sitten.

Sanoilla herättämämme tunteet toistavat itseään muisa. Siksi tulet suurella todennäköisyydellä saamaan takaisin kaiken sen hyvän, minkä toisille sanot. Koska meillä on tapana pitää kiinni kielteisistä uskomuksista erityisesti itseämme kohtaan, on jokainen kaunis sanasi kuin kallisarvoinen palvelus. Mikä tärkeintä, itsensä arvokkaaksi tuntevan ihmisen on helpompi kohdata elämänsä vastoinkäymiset. Kun ihminen saa kuulla ja lausuu itselleen rakastavia sanoja, ei hän rankaise itseään epäonnistumisistaan loputtomasti ja masennu, vaan suhtautuu kokemaansa opeutuksena ja jatkaa viisastuneena eteenpäin.

Entä tiesitkö, että vastaanottaessamme kohteliaisuuden aivoissamme aktivoituvat samat alueet kuin saadessamme rahallisen palkinnon? Jos haluat tuntea olevasi rikas sanan parhaassa mahdollisessa merkityksessä, aloita hyvän puhuminen tänään.

Oikein valitut sanat saavat meidät tekemään parhaamme sekä tehostavat oppimista. Millainen ero onkaan kannustavan

ja halveksuvan opettajan tai kasvattajan välillä! Kuulemamme kielteiset sanat vaikuttavat meissä, kunnes teemme oivaluksen, joka synnyttää kokemaamme loukkausta voimakkaamman tunteen.

Muista sekin, että sanoillasi on voimaa puolustaa ja vahvistaa sinua. Sanat ovat paras suoja niitä vastaan, jotka pyrkivät vaikuttamaan elämääsi kielteisesti. Toivon kirjani auttavan sinua myös vaikeissa tilanteissa, sillä maailmassa on liikaa niitä, jotka tahtovat ainoastaan ottaa.

Miksi oikeat sanat jäävät sanomatta?

Sanomisen arvoiset sanat ovat vaikeita, sillä sanat kertovat todellisuudessa lausujastaan. Vaikka haluaisimme kuvitella toisin, uskomuksemme, pelkomme, häpeämme ja kielteiset kokemuksemme valitsevat sanoja puolestamme. Voimme vaikuttaa sanoilla tai puhua toisista aidosti hyvää vain sen verran kuin uskomme ensin itsestämme – aivan kuten välttelemme kysymyksiä, joihin pelkäämme vastata.

Uskomuksia tuhoisampi sanoittaja on ainoastaan ihmisluonto. Vahvistamme kielteistä, koska alkukantainen suojelumekanismimme ohjaa keskittymään uhkiin. Samasta syystä elämämme tärkeimmistä asioista tulee itsestäänselvyys. Kohdataksemme toisen ihmisen rehellisesti, avoimesti, rakkaudellisesti ja epätsekkäästi on meidän toimittava

SANOMATTAKIN SELVÄÄ?

samoin itseämme kohtaan, ja juuri siihen tämä kirja sinut haastaa.

Meille suomalaisille sanomisen arvoisten asioiden ääneen lausuminen on erityisen vaikeaa. Vaietut ja kielteiset tunteemme voisivat täyttää kaikki maailman sivut. Sodan kokenut sukupolvi ei saanut mahdollisuutta selvittää vaan joutui selviytymään – sen traumat jäivät käsittelemättä ja siirtyivät sukupolvelta seuraavalle. Siksi tunteiden näyttäminen tuntuu yhä häpeälliseltä ja hiljaa kärsiminen ihan-teelta. Emme myöskään uskalla kehua ketään, *”ettei hän vain ylpistyisi”*. Kenties juuri siksi meillä ei ole minkäänlaisia vaikeuksia kyseenalaistaa vikojamme, mutta kykjemme tunnustaminen tuntuu olevan lähes mahdotonta.

Jos emme kohtaa toisiamme aidosti, emme opi tuntemaan toisiamme. Yksinäisyys on sitä, ettei ole ketään, johon samaistua, ja kansantautimme masennus sitä, ettei voi samaistua enää edes itseensä. Lukematon määrä ihmisuhteita päättyy vain siksi, että niiden vuorovaikutus lakkaa toimimasta tai sitä ei ole koskaan aidosti ollutkaan. Vielä 2020-luvulla suomalaisuutta leimaa vaikeneminen ja omavoimaisuus. Liian monet meistä kykenevät syvälliseen keskusteluun ainoastaan humalassa. Siksi sanon, että esimerkiksi alkoholismien, väkivallan ja hylkäämistien juuret ovat sanoissa, jotka ovat jääneet sanomatta. Maailman huonoin kulttuuri on vaikenemisen kulttuuri, ja suurimman

palveluksen lapsilleen tekee se, joka ei voi enää vaieta. Hän antaa nimen nimettömälle ja laittaa pisteen hiljaisuudelle.

Entä miten teknologian kehitys on vaikuttanut sanoihimme? Sosiaalinen media on lisännyt vuorovaikutuksen määrää, mutta tehnyt siitä pinnallista. Sen lisäksi, että älylaitteet estävät aidon läsnäolon, väitän niiden häiritsevän henkilökohtaista kasvuamme. Pysähdymme kehitysasteelle, jossa vertailemme itseämme toisiin ja toisia ihmisiä keskenään. Silloin emme saavuta sellaista kypsyyttä, jonka avulla kykenisimme muodostamaan muista riippumattomia mielipiteitä tai ymmärtämään toisiamme. Sosiaalisessa mediassa jaetut tykkäykset ja kehu koskettavat liian usein ainoastaan vääristynyttä minäkuvaa ja huolellisesti kiillotettua pintaa. Pikaviestintä ja tietotulva lisäävät väärinkäsitysten määrää entisestään ja saavat voimakkaat impulssit ja kärjistyneet tunteet ohjaamaan käyttäytymistä. Jos näin tapahtuu keski-ikäisille ja koulutetuille ihmisille, mitä tapahtuu niille, jotka kasvavat älypuhelin kädessään? Erityisen vakava tilanne on lapsille, jotka tarvitsisivat vuorovaikutusta ja välittävän aikuisen huomiota. Jokaisen vanhemman tulisi muistaa se, että hyvä kasvatus on läsnäoloa ja myötätuntoista puhetta.

Kaikki edellä mainittu saa meidät valitsemaan sanamme väärin ja puhumaan silloin, kun pitäisi olla hiljaa. Hinta, jonka tästä maksamme, on kallis.

SANOMATTAKIN SELVÄÄ?

Maailmaa ei voi muuttaa miksikään, vaan se muuttuu vasta silloin, kun ihmiset muuttuvat. Me tarvitsemme yhä enemmän oikeita sanoja, sillä sanat ovat tärkeämpiä kuin teot. Miksi? Koska sanat tulevat ensin ja niitä seuraavat tunteet, jotka saavat toimimaan. Siksi maailmassa ei ole liikaa sanoja ja liian vähän tekoja, vaan liian vähän oikeita sanoja ja siksi liian vähän oikeita tekoja. Joku on sanonut, että on turha surra sitä, millaisen maailman jätämme lapsillemme – sen sijaan meidän tulisi ajatella sitä, millaisia lapsia jätämme maailmalle. Sen todennut on oikeassa, sillä tulevaisuutta pelottavampaa on toistaa menneisyyttä. Sanomisen arvoisten sanojen aika on nyt. Aloitetaan.

16.1.2021

Martti Vaalahti

MITEN LUKEA TÄTÄ KIRJAA

Kieli on maailma kirjaimellisen ja vertauskuvallisen välillä, ja kaikki inhimillinen ymmärrys on tulkintaa. Siksi myös tämän kirjan sanat avautuvat jokaiselle lukijalleen ainutlaatuisella tavalla. Tarkoitukseni ei ole laittaa sanoja suuhusi vaan herättää tunteitasi. Valitse sanasi omalla kielelläsi, mutta säilytä niiden sanoma. Etene hitaasti ja sovelta luke maasi käytäntöön.

Kirjan jokainen luku tehtävineen haastaa sinut punnitsemaan sanojen merkitystä ensin itsellesi ja sitten toisille. Vastaa kysymyksiin ja keskustele läheisesi kanssa keskittyen siihen, millaisen tunteen sanat herättävät.

Suosittelen kirjoittamaan ajatuksesi, sillä itse kirjoitetut sanat ovat vaikuttavimmat. Muista, että voimme vaikuttaa vain niihin asioihin, joille on annettu nimi. Älä myöskään lausu sellaista, mitä et tarkoita, sillä niin tekemällä kutsut valheen elämäsi. Ennen kaikkea pidä mielessäsi se, etteivät sanomisen arvoiset asiat ole itsestäänselvyys – jos voit lausua tai kuulla niistä yhdenkin, olet etuoikeutettu.

I SUURET KYSYMYKSET

*Maailmassa on liikaa niitä
jotka luulevat tietävänsä
liian vähän niitä jotka
tietävät luulevansa
sillä nähdä edes
silmännräpäys
toisen silmin
romuttaisi
kaiken.*

1

MILTÄ SINUSTA TUNTUU?

Se, joka oppii vaikuttamaan sanoillaan tunteisiin, koskettaa sydämiä ja saa aikaan suuria tekoja. Tieto voidaan kyseenalaistaa, mutta tunteet ovat joka kerta totta. Siksi hyvät puhujat ja tarinankertoajat ottavat yleisönsä haltuun tunteisiin vetoamalla. He osaavat pukea sanoiksi sen, minkä kuulijat kokevat omakseen, mutta eivät ole osanneet sanoittaa.

Sanoista tärkeimpiä ei kuulla vaan ne tunnetaan. Monet saavat silmäsi näkemään ja korvasi kuulemaan, mutta josakin on hän, joka saa sydämesi tuntemaan. Toisille hän on vain yksi monista, mutta sinulle koko maailma, eikä ole olemassa sellaista aikaa tai välimatkaa, jonka yli tuo tunne ei kantaisi. Sinä joka olet kokenut tämän, tiedät että tunteilla on elämää suurempi voima.

Paras lähtökohta rakentavaan keskusteluun on pyrkiä ymmärtämään, miltä toisesta tuntuu. Vain siten voimme samastua toisiimme, kokea olevamme tärkeitä sekä löytää yhteisen kielen ja ratkaisun. Samaistumisen tunne tekee asioista ja mielipiteistä toisarvoisia, mutta jokainen erimielisyys alkaa siitä, että tuo tunne katoaa. Sokein on se, joka ei pysty

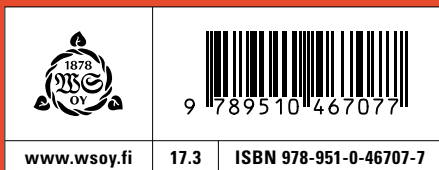
Jokainen meistä on kuullut sanoja, jotka jäävät vaivaamaan mieltä ja tuhoavat ihmissuhteita. Miksi oikeiden sanojen lausuminen on niin vaikeaa ja mitä voimme asialle tehdä? Miksi puhumme, kun pitäisi olla hiljaa, ja vaikenemme, kun pitäisi puhua? Tämä kirja opastaa sanoin ja tehtävin muurit murtaviin tunnustuksiin, yhden sanan ihmeisiin, kohteliaisuuksiin, rohkaisuihin ja unohtuneisiin itsestäänselvyyksiin. Se kertoo, miksi yksinkertaisilta tuntuvat sanat ei, kiitos ja anteeksi voivat olla elämäsi tärkeimmät ja mikä odottaa, jos uskallat avata sydämesi.



Martti Vaalahti on auttanut löytämään oikeat sanat suosituilla kirjallaan *Sanojen supervoima* sekä työssään markkinoinnin ammattilaisena, aina ihmiseltä ihmiselle ja täydestä sydäimestä.

”Tämän kirjan luettuasi eivät sanat ole enää koskaan vähäpätöisiä, turhia tai neutraaleja, vaan parhaimmillaan ihmeidentekijöitä. Kirja toimii valmentajanasi kohti monin tavoin kauniimpaa elämäkokemusta.”

– Karita Tykkä



Kannen suunnittelu: Victor Bäck
Valokuva: Anne Vaalahti