

## KERRO TARINA

Tarinat jäävät mieleen. Ihmiset unohtavat faktat ja yksityiskohdat todella nopeasti, mutta tarinat palavat päähän paremmin kuin goatsen kuva verkkokalvoille. (Jos et tunne tätä termiä, älä etsi Googlesta. Usko pois, tätä näkyä et voi pyyhkiä mielestäsi, kun kerran sen näet. Älä siis tee sitä.)

Emme tietenkään suosittelle, että alat keksiä asioita. Hyvä tarina perustuu todellisuuteen, sopii tilanteeseen ja on riittävän lyhyt.

Tehokkaimpia tarinoita ovat sellaiset, jotka kertovat omasta elämästäsi ja joihin kuulijat voivat samaistua. Oman elämän tarina on siksikin tehokas, koska kukaan ei ole kuullut sitä aikaisemmin. Jos kerrot tarinan jostain kirjasta, se voi olla kaikille muillekin tuttu.

Tarinan peruskaava on selkeä: alkuasettelu + tapahtuman kulku + loppuspiikki. Otetaanpa näytteeksi kliseinen tarina, jota voimme analysoida kolmiosaisen rakenteen pohjalta:

### **Alkuasettelu**

Oli ollut kiireinen päivä, kun valmistelimme joulunviettoa. En ehtinyt syödä kunnolla, ja vatsakin vähän reistaili. Ilta-päivällä lähdimme mieheni kanssa viime hetken ostoksille leipomoon.

### **Tapahtuman kulku**

Mies jäi odottamaan autoon, ja minä ryntäsin leipomoon hakemaan kakkua. Leipomossa oli jonoa, ja minun vatsasani alkoi kuplia ikävästi. En tietenkään kehdannut ryhtyä hajahtelemaan, joten puristin pakarat yhteen ja odotin kärsivällisesti.

Paine kasvoi, mutta lopulta sain kakun kainalooni. Juoksin puolilaukkaa autoon, nostin kakun mieheni syliin, istun pelkääjän paikalle, vedin oven kiinni ja päästin mehevän

paukun. Katsoin sivulleni, mutta vieressäni istui vieras mies. Olin juossut väärään autoon.

### **Loppuspiikki**

Sinä jouluna meillä ei ollut kakkua.

Tarina toimii aivan yhtä hyvin, vaikka sen kertoisi toisesta näkökulmasta. Silloin tunnetila on toki erilainen:

### **Alkuasettelu**

Istuin autossa leipomon parkkipaikalla ja odotin vaimoani.

### **Tapahtuman kulku**

Pian leipomon ovi kävi, mutta sieltä tuli ulos vieras nainen. Hän juoksi autoamme kohti kakku kädessään.

Nainen avasi pelkääjän oven ja heitti kakun syliini. Ennen kuin ehdin tehdä mitään, nainen istui viereeni ja pieraisi. Katsoin häntä suu auki. Nainen vilkaisi minuun, kiljaisi ja ryntäsi ulos autosta.

### **Loppuspiikki**

Sinä jouluna meillä oli tarjolla kaksi kakkua.

Tämä kaava toimii aina. Kun vaihdat tämän rakenteen sisälle oman, uuden tarinasi, saat välitettyä viestisi tehokkaasti.

Muista silti, että tarina ilman opetusta on pelkkä tyhjä vitsi. Esimerkiksi kakkutarinan opetus voisi olla vaikkapa stressinhallintaa, noloudesta selviäminen tai järkevä ruokavalio. Älä käytä tarinaa, ellet tiedä, minkä viestin haluat sillä välittää. Tarinaa ei saa koskaan kertoa pelkän kertomisen vuoksi.

Lisää tarinoita löydät esimerkiksi Ei oo totta -blogista tunnistusteella "Omat mokat".



**KATLEENA KERTOON:** Terästäydy. Puhun nimittäin kohta tunteista. Ja vaikka tekisi mieli hypätä yli, jatka silti sitkeästi eteenpäin. Vaikka puhun ”pehmeistä arvoista”, niin tarinan hyödyllisyys on kovaa faktaa. Monessa psykologisessa tutkimuksessa on todistettu, että tarina jää päähän. – Mutta joudut ensin hyväksymään sen, että tarinoihin liittyy myös tunteita.

Tarinan löytää aina, kun kokee jonkin tunteen tai tunnereaktion, siis vaikkapa naurun, nostalgian tai nolouden. Tarina kertoo, miten jokin tunne syntyi ja mitä hyötyä siitä oli.

Jos siis mokaan nololla tavalla ja häpeän silmät päästäni, siitä syntyy myöhemmin opettavainen tai hauska tarina. En ehkä kykene häpeältäni kertomaan tarinaa muille heti enkä edes seuraavana päivänä, mutta kun aikaa on kulunut muutama viikko, pystyn jo nauramaan tilanteelle ja kertomaan tarinan muillekin.

Jos hämmästyin niin, että leuka loksahuttaa rintaan, siitä syntyy yllättävä ja hauskakin tarina. Jos taas ilahdun tai liikutun kyyneliin, siitä syntyy koskettava ja tunteisiin vetoava tarina.

Näitä tunteita ja tarinoita on kaikilla ja kaikkialla. Esiintymistilanteessa on oleellisinta valita omaa viestiä tukeva tarina. Jos haluat rentouttaa, kerro hauska tarina. Jos haluat saada sympatiaa, kerro antisankaritarina.

Oleellista on myös käyttää tarinaa, joka on oma. Älä koskaan kerro ulkoaopittuja vitsejä tai bisneskirjoista luetuja opettavaisia tarinoita. Kerro oma tilanne, joka päättyi johonkin tunteeseen ja joka opetti sinulle jotain.

Jos olet tunnepelkoinen, aloita kehittämällä tarinoita helpoista tunnereaktioista: vaikkapa yllätyksestä, hämmästyksestä ja naurusta.