

# Näin helppoa on olla mukava: lakkaa jaarittelemasta itsestäsi

Karla Nieminen oli ennen töksäyttelijä, joka sai keskustelukumppaninsa kyyneliin. Nyt hän opettaa työkseen, kuinka hankkia ystäviä, flirttailla ja tehdä hyvä ensivaikutelma.

ELÄMÄ 4.6.2015 2:00 Päivitetty: 5.6.2015 8:58

Heidi Väärämäki HELSINGIN SANOMAT



Loppu kiusallisille hiljaisuuksille – näin saat keskustelun käyntiin kesäjuhlissa

Ihmissuhdekouluttaja Karla Nieminen antaa vinkkejä, kuinka pärjätä kesän juhlissa.



Tuo ei ole totta, huudahtaa ihmissuhdetaitokouluttaja **Karla Nieminen** niin, että kahvilan aulassa kaikuu.

Hänen mielestään väite, jonka mukaan suomalaiset ovat vaatimatonta porukkaa, ei pidä paikkaansa.

"Suurin ongelma on nimenomaan se, että kuvittelemme, että muut ajattelevat juuri minua *koko ajan*."

Tämän Nieminen on huomannut vetäessään ihmissuhdetaitokursseja eri-ikäisille miehille ja naisille. Niillä opetellaan, kuinka hankkia ystäviä, syventää ystävyys-suhteita, tehdä hyvä ensivaikutelma tai löytää kumppani.

"Kohtaan jatkuvasti tapauksia, jotka tuntevat itsensä yksinäisiksi, mutta eivät enää edes yritä tutustua uusiin ihmisiin, kun muutama yritys on mennyt pieleen. He ajattelevat, että jos heille on tapahtunut jotain omasta mielestä noloa tai kiusallista, myös muut ajattelevat sitä koko ajan, ja lakkaavat siksi yrittämästä."

Tähän Niemisellä on yksinkertainen oppi: todellisuudessa kukaan muu ei muista, vaikka olisit aiemmin pyytänyt kymmentä ihmistä kahville ja jokainen olisi kieltäytynyt.

"Eivät muut ajattele sinun tekemisiäsi, hekin miettivät itseään", Nieminen nauraa.

Se, että joku kieltäytyy kahvikutsusta tai ei soita takaisin, on Niemisen mielestä normaali osa sosiaalista elämää, ei epäonnistuminen.

## Karla Nieminen

### Kuka?

Karla Nieminen, 27, on diplomi-insinööri, ihmissuhdekouluttaja ja yrittäjä, joka asuu Helsingin Kampissa.

### Mistä tunnetaan?

Järjestää koulutuksia, joissa opetellaan käytännön taitoja siihen, kuinka tutustua uusiin ihmisiin, syventää vanhoja ihmissuhteita, tehdä hyvä ensivaikutelma ja flirttailla. Pitää myös Jäänmurjat-blogia, jossa jakaa ihmissuhdevinkkejä.

### Mistä ei tunneta?

"Olen aika eläin tanssimaan dubsteppiä. Viimeksi dj Zomboyn keikalla tanssillattialla meni tunteja ilman taukoja."

Tilaa  
**HESARI**  
KESÄKSI  
- ja voita  
lüksuristeily

HS

alk.  
**14,90**  
€/kk



## Elämä & Hyvinvointi



Asiantuntijat toivovat haluttomuuslääkettä myös Suomeen – Naisten "viagraa" suosittelaa myyntiin Yhdysvalloissa

**Kolumni: Suomalaisten kateus on pelkkä myytti – mutta miljoonaoptiot narkästyttävät**

RIKU RANTALAN KOLUMNIT  
Julkaistu 13:08

**Ylipaino vaurioittaa tyttöjen minäkuva, kertoo väitöstutkimus – joka viides nuori on ylipainoinen**

YLIPAINO Päivitetty 21:08

**Suomalaisbloggaaja söi istukkansa synnytyksen jälkeen – "Istukkaa ei ole tarkoitettu äidin ravinnoksi", sanoo lääkäri**

ISTUKKA Julkaistu 6.11.

## Luetuimmat

- 1 Tutkimus: Uskonnollisten perheiden lapset ovat muita itsekämpiä
- 2 Ratkaisu sotesta syntyi yöllä – Potilas pääsee valitsemaan yksityisen tai julkisen terveysaseman
- 3 Vieraskynä: "Suomen kriisi kadottaa yhteiset merkitykset kuten 1930-luvun natsi-Saksassa kävi"
- 4 Oppositio lyttää sote-sovun: Syntykö yksityisille satojen miljoonien eurojen kilpailuetu?

"Ei ole mitään sääntöä, kuinka monen torjunnan jälkeen ei saa enää yrittää, tai että jos sinä pyysit viimeksi ystävää elokuviin, seuraavan kerran on hänen vuoronsa. Näin ajattelema on luvassa yksinäisiä iltoja."

Sellaisia Niemiselläkin oli ennen kuin kirjastossa osui käteen amerikkalainen itsetunto-opas.

**Kyöneleet** valuiivat pitkin tuttavan poskia. Karla Nieminen oli ollut oikeissa kehua tytön ulkonäköä, mutta suusta tullut lause kuulostikin aivan joltain muulta. Tuttava pahoitti mielensä, ja Nieminen jäi ihmettelemään, mikä meni vikaan.

Tällaisia tilanteita Nieminen kohtasi alle parikymppisenä jatkuvasti.

"Koin keskustelevani rakentavasti. Todellisuudessa töksäyttelin tai lyttäsin toisen mielipiteen ihan täysin."

Niemisellä oli kavereita, mutta suhteet jäivät pinnallisiksi. Hän odotti mieluummin, että ystävät ottavat yhteyttä ja ehdottavat tekemistä kuin ehdotti itse tapaamista. Jos pyyntöä ei kuulunut, Nieminen mökötti yksin kotona.

Uusiin ihmisiin tutustuminen tuntui mahdottomalta.

"Olin luonnontieteellishenkinen ja tottunut puhumaan vain silloin, kun oli asiaa. Jos ei ollut asiaa, en keksinyt yhtään mitään sanottavaa, vaikka olisin halunnut jutella."

Niinpä Nieminen oli paljon yksikseen ja luki. Kerran kirjastossa hänen katseensa osui self help -kirjaan *Kiltti tyttö ei pääse pomoksi*. Kirjassa annetaan käytännön vinkkejä itsetunnon parantamiseksi. Nieminen luki sen yhdeltä istumalta.

"Se oikeastaan muutti elämäni. Aloin lukea muitakin oppaita ja oivalsin, mitä kaikkea olin tehnyt väärin ja kuinka voisoin tulla paremmin toimeen ihmisten kanssa."

Nieminen aloitti helpoista harjoituksista. Hän kysyi ohikulkijalta reittiohjeita, vaikka ei niitä kaivannutkaan, ja jutteli kaupassa myyjälle ilman sen kummempaa asiaa. Harjoitusten tarkoitus oli tehdä ihmisille juttelemisestä niin arkista, että kun oikeasti kiinnostava tyyppi tulisi kohdalle, eivät sanat juuttuisi jännittäessä kurkkuun.

Kämmenet hikoillen Nieminen harjoitteli vantaalaisella puistotiellä sanomaan kohteliaisuuksia tuntemattomille.

"Muistan, kuinka seisoin kadulla ja katsoin lähestyvää naista, jolla oli hieno hattu. Kun hän pääsi kohdalleni, ääni juuttui kurkkuun ja kehut tulivat ulos niin hiljaisena piipityksenä, ettei nainen kuullut mitään", Nieminen sanoo.

Hiljalleen ääni kirkastui ja ystäväpiiri kasvoi. Nieminen huomasi, että olemalla muille kiva ja kiinnostunut, asiat hoituivat.

Muutos innosti Niemistä. Päivisin hän opiskeli elektroniikkaa Aalto-yliopistossa. Iltaisin hän luki ihmissuhdeoppaita ja kävi harjoittelemassa keskustelunavauksia ja tapaamispyyntöjä illanistujaisissa, harrastusporukoissa ja yhdistyksissä.

Nieminen alkoi etsiä kursseja, joissa voisi perehtyä käytännön ihmissuhdetaitoihin entistä paremmin. Kun sopivia ei ollut tarjolla, hän laittoi diplomi-insinöörin uran sivuun ja päätti alkaa järjestää kursseja itse.

**Tietenkin** piti myös mokata.

- Kolumni:** Suomalaisten kateus on pelkkä myytti – mutta miljoonaoptiot närkästyttävät
- Siinaille pudonneen venäläisen turmakoneen nauhoite päättyy meluun – liki 80 000 venäläisturistia yhä jumissa Egyptissä
- Venäläinen mediavaikuttaja löydettiin kuolleena hotellista Yhdysvalloissa
- HSTV:** Uutisraportti 7.11.
- HSTV:** Zyskowicz: kaikki joutuivat joustamaan
- HS-analyysi: Venäjä kartoittaa lännen tietoliikennettä – varaudummeko edelliseen sotaan?

Näytä lisää

## Näistä en luovu

### Voimaharjoittelu

"Kehon terveys on edellytys mielen toiminnalle. On surullista, että terveys nähdään usein vain ulkonäköasiana. Riittävä testosteronitaso tuo itsevarmuutta."

### Musiikkivideot

"Musiikkivideot ovat upeita lyhyitä audiovisuaalisia elämyksiä. Niistä on hyvä tarkkailla eleitä. En ole halunnut katsoa telkkaria tai mitään sarjoja moneen vuoteen. Laitan sen ajan mieluummin oikeaan elämään."

### Aika yksin

"Olen melkointrovertti. Tykkään olla viikosta muutaman päivän paljonkin esillä, mutta sitten tarvitsen omaa rauhaa. Minulle ei ole ongelma olla pari viikkoa täysin omassa oloissani."



Karla Nieminen muistuttaa, että jos haluaa tutustua ihmisiin, täytyy uskaltaa avata suunsa.

Uusista sosiaalisista taidoistaan innostunut Nieminen yritti miellyttää kaikkia. Hän kehui, myötäili ja nauroi vitseille. Jos joku tästä huolimatta torjui ystäväystymisyhtiön, Nieminen pahoitti mielensä.

"Sitten oivalsin, että kaikille voi olla mukava, mutta kaikkien ei tarvitse pitää minusta tai minun kaikista. Tärkeintä on tavata riittävän paljon ihmisiä, jotta toisilleen sopivat ystävät ja kumppanit löytyvät."

Tämä on Niemisen mielestä ongelmallista erityisesti kylmässä ja pimeässä asuville suomalaisille.

"Eräissä amerikkalaisissa ihmissuhdeoppaassa kauhisteltiin, kuinka kukaan voisi edes löytää puolison, jos tapaa vain kolme uutta tyyppiä viikossa. Kuinka moni tapaa täällä niin monta edes kuukaudessa?"

Onneksi asia on korjattavissa, Nieminen vakuuttaa.

**Jos siis** haluaa sanoa jäähyväiset yksinäisyydelle, pitää aluksi vain uskaltaa avata suunsa: kuntosalilla, ravintolassa, kotibileissä tai työpaikan hississä.

"Aivan liian moni miettii ensikohtaamisessa, miten vaikuttaisi itse älykkäältä tai hauskalta. Sen miettimiseen ei kannata tuhlaa lainkaan aikaa. Tärkeintä on olla kiinnostunut toisesta, jolloin hänelle tulee hyvä mieli ja jäät mieleen", Nieminen sanoo.

Toiseksi hän neuvoo uusien ystävien metsästäjiä menemään paikkoihin, joihin he eivät tavallisesti menisi. Silläkin uhalla, että se tuntuisi kiusalliselta.

"Monen ihmisen ensireaktio sellaiseen juhlakutsuun, jossa tuttuja on vain 20 prosenttia vieraista, on se, ettei juhliin uskalla mennä lainkaan. Sehän on ihan hassua, jos haluaa uusia kavereita."

Jotta juhlissa ei tarvitse seistä yksin nurkassa keksimässä puheenaiheita, Nieminen neuvoo miettimään keskustelunavauksia jo etukäteen. Se voi tuntua teennäiseltä, mutta toimii, hän vakuuttaa.

"Hyvä aloitus on kysyä ihmisen mielipidettä jostain ajankohtaisesta asiasta. Jos haluaa aloittaa jutustelun helposti, kommentoi ympäristöä tai ruokaa. Tai kerro joku oma moka, joka liittyy tilanteeseen jollain tavalla."

Tähän asti saattaa kuulostaa vielä helpolta, Nieminen tietää. Mutta kun ohimennen kohdatusta ihmisestä haluaisi ystävän, muuttuu homma vaikeammaksi. Suuri osa alkavista ystävyyskististä kaatuu nimittäin siihen, ettei kumpikaan kehtaa tai ymmärrä tehdä aloitetta uudesta tapaamisesta.

"Minulle yksi tärkeimmistä oivalluksista on ollut se, että kun tapaan mukavan ihmisen, pitää rohkeasti laittaa viestiä perään. On viisaampaa olla itse aktiivinen omien sosiaalisten suhteiden kanssa kuin jäädä kotiin odottamaan."

Niemisellä on ohje niillekin, jotka pelkäävät torjutuksi tulemista.

"Torjunta ei tarkoita, että kysyjä on huonompi ja kieltäytyjä parempi, vaan että nämä ihmiset ovat epäsoivia toisilleen. Eikö se ole hyvä huomata jo ajoissa?"

**Pitääkö** kaikkien siis muuttua amerikkalaisittain sujuviksi höpöttelijöiksi saadakseen ystäviä?

Ei missään nimessä, Nieminen sanoo. Hän väittää itsekkin olevansa omissa oloissaan viihtyvä introvertti.

"On eri asia olla sosiaalinen ja sosiaalisesti taitava. Ei ihmissuhdetaitoja tarvitse käyttää siihen, että tapaa koko ajan uusia ihmisiä vaan niistä on apua myös vanhojen ystävien kanssa", Nieminen sanoo.

Kursseillaan hän kohtaa usein ihmisiä, jotka kokevat ystävyysuhteensa pintapuolisiksi tai tylsiksi. Salakuuntelemalla kaveriporukoita ravintoloissa ja illanistujaisissa Nieminen on saanut selville, miksi.

"Usein hyvienkin ystävien keskusteluissa jokainen puhuu vain itsestään. Yksi sanoo, että olin eilen raksalla ja toinen vastaa, että koira sairastui ja ensimmäinen alkaa kertoa, että vaimo on lähdössä Egyptiin. Eihän siinä ystävyys syvene, jos ei kiinnostu toisten sanomisista vaan kääntää keskustelun aina itseensä."

Ja kun kaikki puhuvat vain itsestään, saattaa seura alkaa tuntua tylsältä. Silloin Nieminen kehottaa vilkaisemaan peiliin. Niin hän teki itsekkin.

"Jos parisuhde tai kaveripiiri tuntuu tylsältä, ei kannata ensimmäisenä syyttää muita vaan miettiä, mitä voi itse tehdä toisin. Jos heti lyttää kommentillaan toisen tai puhuu vain itsestään, juttu tyrehtyy aika pian", Nieminen sanoo.

Nyt Nieminen on opettanut sosiaalisia taitoja kursseillaan neljä vuotta. Enää vuosiin hän ei ole odottanut, että muut viihdyttäisivät häntä vaan kantaa vastuun sosiaalisista suhteista itse. Kuten viime viikolla, kun ystävä perui viime tingassa tulonsa juhliin, joista Nieminen ei tuntenut ketään. Nieminen päätti mennä silti. Hän istui ensimmäisen mukavalta vaikuttavan ihmisen viereen ja alkoi jutella.

"Älä odota, milloin hauskanpito alkaa. Aloita se itse."

"On pelottavaa, jos ihminen kertoo, ettei ole vuosiin tavannut kiinnostavaa kaveria tai treffikumppania. Silloin voisi miettiä, että pitäisikö itsekkin olla aktiivinen eikä odottaa, että syliin putoaa joku."

## Aiheet

IHMISUHTEET

YSTÄVÄT

HEIDI VÄÄRÄMÄKI

## Kommentit (37)

Komentoinnin ohjeet

Näytä uusin ensin



**Tahtitorni**

4.6. 12:57

Harvinaisen fiksu.

Samaa mieltä

Kyllä

Ei (4)

Hyvin argumentoitu

Kyllä (58)

Ei (5)

(117)



**Huomioikaa se fakta**

5.6. 9:42

Olen äärimmäisen introvertti jopa sellaisiin mittasuhteisiin saakka, etten mielelläni vastaa edes ystävien puheluihin. En myöskään avaa ovea ovikellon soidessa enkä ole niin utelias että edes katsoisin ovisilmästä, kuka siellä on.

Siiitä huolimatta teen työtä, jossa minun pitää jatkuvasti olla sosiaalinen ja tulla toimeen monenlaisten ihmisten kanssa. Työssäni saan kehuja nimenomaan sosiaalisuudestani ja empaattisuudestani. Erilaisia rooleja voi oppia hyvin sujuvasti, mutta se ei tarkoita, että ne silti olisivat itselle oikeasti luontevia. Osaan tarvittaessa käyttäytyä sosiaalisesti, mutta koen sen niin kuormittavana, etten jaksakaan sitä kuin sen työpäivän verran kerrallaan. Enkä edes halua jaksaa sitä enempää.

Samaa mieltä

Kyllä (88)

Ei (6)

Hyvin argumentoitu

Kyllä (66)

Ei (2)