

Sydämenasia

”Aiemmissa
suhteissa
hain sitä, että
saisin olla vähän
pettynyt”

Huippumallina ja muotiyrittäjänä tunnettu Niina Kurkinen-Nyholm jätti ulkonäkökeskeisen elämän. Taakse jäivät myös suhteet, jotka johtivat pettymyksiin. Hänestä tuli erovalmentaja, tukihenkilö väkivaltaa kokeneille naisille ja suuren uusperheen äiti. Mikä sai Niinan muuttamaan suuntaa?

SUSANNA LEHMUSKOSKI KUVAT PIA INBERG

A close-up portrait of Niina Kurkinen-Nyholm, a woman with long, wavy, reddish-brown hair and light-colored eyes. She is wearing a white, fluffy fur collar over a black fishnet top. The background is a soft, out-of-focus green.

Niina Kurkinen-Nyholm

Ikä: 44

Ammatti: Yrittäjä,
erovalmentaja

Asuinpaikat: Helsinki ja
Kööpenhamina

Perhe: Aviomies Nikolaj
Nyholm. Uusperheessä
on neljä lasta, villakoiran-
pentu ja kaksi hevosta.

Harrastukset: Koulu-
ratsastus

Motto: Ei ole koskaan
liian myöhäistä saada
onnellinen lapsuus.
(Ben Furman)



avallisesti huoneessa avautuu elämästään joku **Niina Kurkinen-Nyholmin** asiakkaista. Nyt hän tekee sen itse.

Olemme pienessä, yksinkertaisesti sisustetussa vastaanottotilassa Helsingin Punavuoreessa. Kynttilät palavat vintage-lipaston päällä.

On helppo kuvitella, että rauhallinen tunnelma tekee hyvää ihmiselle, joka saapuu tänne tunnemyrskyssä. Ja sellaisessa tänne usein saavutaan: haavoittuneena, vihaisena, turhautuneena. Niina on uudelta ammatiltaan erovalmentaja.

Häneltä eivät varaa aikaa ne, jotka haluavat pelastaa liittonsa. Tänne tullaan, kun vaikea päätös on jo tehty. Eroon on päädytty yksin tai yhdessä puolison kanssa. Se on voinut tulla myös yllätyksenä. Toinen osapuoli, se elämän tärkein ihminen, on päättänyt asiasta yksin.

Ero herättää primitiivisen tarpeen kostaa, raivota ja rikkoa. Erovalmennuksessa pyritään siirtämään tunneenergiaa rakentavampiin asioihin.

Helppoa se ei todellakaan ole.

– Kriisissä ihminen haluaa reagoida kuin nelivuotias. Vaatii kurinalaista mieltä, ettei anna periksi katkeruudelle ja raivolle. Minun tehtäväni on auttaa ihmistä pysymään aikuisena erokriisin keskellä.

NIINAN NYKYINEN TYÖ ei voisi olla kauempana siitä maailmasta, jossa hän vietti yli 20 vuotta.

Huippumallinen ura alkoi hyvin nuorena. 16-vuotias lukiolainen lähti Vantaalta Pariisiin.

Lukio jäi kesken, vaikka rehtori sanoi, että Niina olisi aina tervetullut takaisin. Pariisin jälkeen tie vei Lontoon, sitten Australiaan ja sitten taas Pariisiin.

Hän eli vuosia täysin ulkonäkökeskeisessä maailmassa. Nuorelle ihmiselle kokemus oli brutaali.

– Jouduin kilpailemaan ulkonäölläni koko ajan. Oli vaikea käsitellä sitä, että ihminen arvotetaan sen perusteella, miltä hän näyttää.

Niina on kiitollinen siitä, että oppi jo nuorena vastuunottoa ja sisukkuutta. Onnistumiset näkyivät tienesteissä. Kenkähullu nuori osti ensimmäisellä isolla malli-

palkkiollaan silmää räpäyttämättä kaksi paria Chanelin kenkiä.

– Silti todellisuutta on yhtä lailla se, että nuori ihminen on yksinäinen ja ikävöi kotiin, rahat ovat vähissä. Työnantaja valittaa, että olet 300 grammaa liian lihava.

– Sellaisessa tilanteessa joku sanoi minulle, että jos kestät tämän, kestät mitä vain. Ja hän oli oikeassa.

OLO OLI HIRVEÄ, vaikka alkupudotuksesta oli selvitty. Viisi vuotta sitten poikaystävä marssi sisään Niinan liikeeseen. Hän ilmoitti, että suhde päättyy nyt. Mies oli miettinyt asiaa ja tullut samaan lopputulokseen kuin Niina, joka oli ehdottanut eroa jo aiemmin.

– Olin hajalla. Monivuotinen on-off-suhde oli lopulta päätynyt.

Mallivuosien jälkeen Niina pyöritti siskonsa **Pinka Hämäläisen** kanssa Helsingissä Nina's-muotiliikettä. He olivat perustaneet sen vuonna 2005.

Niina googlasi vaateliikkeensä keittiössä eroamisesta mitä tahansa asiaa tai tietoa, joka helpottaisi hänen oloaan.

Hän halusi tietää, mikä meni taas pieleen.

– Ymmärsin, että jos en ala tehdä jotain toisin kuin ennen, en ehkä ikinä saa hyvää ja kestävästä rakkaussuhdetta. Löydän itseni samasta tilanteesta jälleen parin vuoden päästä.

Niina löysikin jotain kiinnostavaa. Hän päätyi yhdysvaltalaisen pariterapeutin **Katherine Woodward Thomasin** nettivuulle. Tämä on kehittänyt Conscious Uncoupling -erometodin.

Metodista alettiin puhua julkisuudessa vuonna 2014, kun **Gwyneth Paltrow** ja **Chris Martin** ilmoittivat erostaan. Julkkispari rakensi eronjälkeistä suhdettaan ja vanhemmuuttaan tällä menetelmällä.

Niina ilmoittautui nettivalmennukseen välittömästi. Se kesti kuusi viikkoa. Viikot olivat ratkaisevat.

Hän ymmärsi jotain, mitä ei ollut tajunnut koskaan aikaisemmin. Hän näki käyttäytymismallinsa miessuhhteissaan selvästi. Niina oivalsi, miksi hänen suhteensa oli ajautunut umpikujaan.

– Tajusin, että hain suhteessa aina sitä, että saan olla vähän pettynyt. Siihen tilaan pääsee aika varmasti, kun käyttäytyy läheisriippuvaisesti. Yhtälöön tarvitaan myös »

”Ymmärsin, että jos en ala tehdä jotain toisin, en saa ikinä kestävästä rakkaussuhdetta.”

Opin...

*tunnistamaan
ja säätelämään
tunteitani jälleen
vähän paremmin.
Tunnetaitoja pitäisi
opettaa jo lapsille.*

Nauroin...

*kun yritin taipua
kuvassa näkemääni
jooga-asentoon ja
tajusin, kuinka
kaukana siitä olen.*

Itkin...

*tuttavani poismenoa.
Itken muutenkin
usein luopumista:
sitä, että jokin asia
on tullut siihen
pisteeseen, että siitä
täytyy päästä irti.*

tunnetasolla poissaoleva kumppani, joka pitää jalkaansa oven välissä.

Niina ymmärsi, että hän ihastui herkästi miehiin, jotka lupaavat vähän enemmän kuin antavat.

Kun suhteesta hakee tiedostamattaan pettymystä, jotain puuttuu koko ajan. Silloin ajattelee, että jos toinen vain toimisi eri tavalla. Jos tämä olisi enemmän noin kuin näin, sitten olisin onnellinen. Jos se toinen vain tajuaisi, jos se sanoisi, jos se tekisi...

– Kun ihmisellä on uskomus siitä, että on arvoton, välttelevä ihminen on melko täydellinen kumppani. Suhde vahvistaa omaa arvottomuutta.

VANHEMMAT EROSIVAT, kun Niina oli kolmevuotias. Aluksi hän ja äiti asuivat yhdessä, sisko ja isä toisaalla. Myöhemmin molemmat siskokset elivät äidin kanssa. Niinan yhteys isään katkesi.

– Nykyisin minulla on olemattomat välit isäni kanssa.

1980-luvun perhetapahtumilla on ollut iso vaikutus Niinan elämään. Niistä löytyi avain siihen, mikä hänen parisuhteissaan on hiertänyt.

Niina tuntee, että hänessä on ollut läheisriippuvaisuutta, joka on ilmennyt näin:

– Odotin pitkään, että toinen ihminen täyttää tyhjiön sisälläni ja pelastaa minut arvottomuuden tunteelta.

Ennen asiat eivät olleet paremmin, ainakaan avioeroissa. 1970–1980-luvuilla erot hoidettiin usein raammin kuin nykyisin.

– Yritän olla mahdollisimman ymmärtäväinen sitä kohtaan, että ihmiset eivät osanneet silloin erota paremmin. Minulla on nyt rauha asian kanssa.

Silti tapahtumat kummittelivat taustalla pitkään.

– Vanhempieni ero ja isäsuhteeni vaikuttivat uskomuksiini itsestäni ja sitä kautta parisuhteisiini siihen asti, kun olin 40-vuotias. Enää ne eivät määritä sitä, mikä minulle on mahdollista.

KUN NIINA OLI SAANUT avun erotuskaansa, hän halusi auttaa muita.

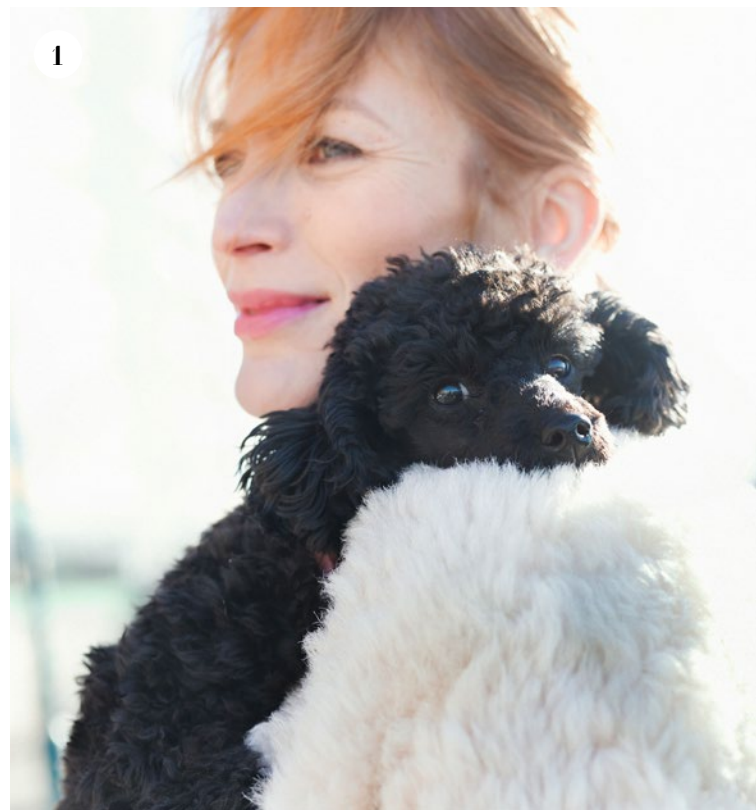
Hän päätti käydä Katherine Woodward Thomasin erovalmentajakoulutuksen. Puolivuotinen rupeama alkoi lähiopetuksella Kaliforniassa.

Niina ja Pinka myivät muotiliikkeensä pari vuotta sitten. He ehtivät pitää sitä 12 vuotta.

– Koen vahvasti, että nyt minun tehtäväni on auttaa ihmisiä eroamaan paremmin.

Työsarkaa riittää. On jo muodostunut hokemaksi, että puolet avioliitoista päättyy eroon.

”Odotin, että toinen ihminen täyttää tyhjiön sisälläni ja pelastaa minut arvottomuudelta.”



– Ajattelemme herkästi, että jos parisuhde päättyy ennen toisen kuolemaa, se on epäonnistunut suhde.

Niinan mielestä on väärin arvottaa suhde sen keston perusteella.

– 50-vuotista liittoa pidetään suurena saavutuksena riippumatta siitä, millaisia vuodet ovat olleet ja mitä ne ovat tehneet ihmisille.

Niina avasi oman vastaanottonsa vuosi sitten. Erovalmentaja ottaa asiakkaita vastaan myös Skypen välityksellä.

– Asiakkaan kannalta sillä ei ole merkitystä, miten tapaamme. Jopa psykoterapiaa voi saada netin välityksellä, mikä on ihan mahtavaa. Mitä helpommin terapia on ulottuvilla, sitä helpommin ihmiset saavat apua.

Niinan mielestä erovalmennus sopii myös leskeksi jääneille ja ystävästään ”eronneille”.

– Minulla on ollut asiakkaita, jotka ovat eronneet sydänystävästään. Ystävyden loppu voi olla yhtä iso kriisi kuin parisuhteen päättyminen.

ERO POIKAYSTÄVÄSTÄ tuli, kun Niina oli 40-vuotias. Kolme vuotta myöhemmin, 43-vuotiaana, hän meni naimisiin ensimmäistä kertaa elämässään.

Syksyllä 2014 tanskalainen teknologia-alan yrittäjä ja sijoittaja **Nikolaj Nyholm** oli työmatkalla Helsingissä. Hän törmäsi Niinaan ja pyysi tätä treffeille.

– Hän on ystävällinen, kaikille kohtelias ja kiinnostunut maailmasta. Sain Nikolajista sellaisen ensivaikutelman. Hänestä myös huokui tietynlaista arvokkuutta.

Niina tapasi Nikolaj'n pian sen jälkeen, kun hän oli surrut raivokkaasti, käynyt erovalmennuksen ja tajunnut, ettei rakkaussuhde ole kenenkään eheyttäjä.

Kukaan ei pelasta sinua – paitsi sinä itse.



1. Niina opiskelee psykologiaa avoimessa yliopistossa. – Haaveet pitävät elämän värikkäänä.

2. Niina ja Nikolaj patikoimassa häämatkalla Uudessa-Seelannissa.

3. Parin häät olivat pienet ja bilekkäät. Kuvassa Niinan kanssa Natasha, Vilma, Pipsa, Nita ja Rosa.

4. Niina kilpailee Klasse-hevosensa kanssa kouluratsastuksessa.



– Kun ei ole enää tarvetta rakastua pahoihin poikiin, silmät avautuvat muille vaihtoehdoille.

NIINA VASTUSTAA AJATUSTA ”siitä oikeasta”. Maailma on monimutkainen paikka, ja meille kaikille on takuulla aika monta oikeaa.

Hän on kuitenkin oppinut, ettei tarvitse mennä oikeaan paikkaan oikealla hetkellä, jotta löytää miehen. Riittää, että on kasvanut omaksi ehjäksi itsekseen.

Kun ei enää pidä itseään arvottomana, vetää puoleensa samanlaisia ihmisiä kuin itse on: ehjiä, avoimia tyyppisiä, jotka ovat sinut itsensä kanssa.

– Olen aina halunnut naimisiin. Se on ollut unelmani, kuten se on monelle eroperheen lapselle. Ymmärrän, että monet pitävät naimisiinmenoa tarpeettomana, mutta minulle se on merkki siitä, että kaikki on hyvin.

Pari asuu kahta kotia, toista Helsingin Punavuoressa, toista Kööpenhaminassa. Pariskunta on Helsingissä niinä viikkoina, kun Nikolaj'n kolme lasta ovat äidillään.

Lentopisteitä kertyy. Villakoiranpentu Papu matkustaa kassissa Niinan istuimen alla.

– Kyllä, paljon reissataan, ja se on hetkittäin aika raskasta. Mutta se on hinta, minkä maksamme, jotta saamme tämän kahden maan suhteemme toimimaan.

Loppukeväästä Helsingin-kotiin tulee putkiremontti ja Niina muuttaa Tanskaan kolmeksi kuukaudeksi. Perhe saa uuden tilavan kodin Kööpenhaminasta.

Hän näyttää kännykästään kuvaa 1800-luvun punatiilisestä pienkerrostalosta, joka sijaitsee kantakaupungin

laitamalla. Perhe muuttaa ylimmän kerroksen huoneistoon. Nikolaj'n lapset saavat omat huoneet.

NIKOLAJ'N LAPSET OVAT 12–19-vuotiaita. Niinan poika on jo aikuinen ja elää omillaan. Niina sai **Paavon** 1990-luvulla silloisen avopuolisonsa kanssa.

– Teiniaika on haasteellinen omien lastenkin kanssa. Äitipuolena olo on mielenkiintoista ja vivahteikasta.

Ihaninta ovat yhteiset lomat isolla porukalla. Viime kesänä uusperhe vuokrasi talon Kroatiasta.

– Lomalle pitää ottaa tila-auto! On mahtavaa, kun on paljon porukkaa. Ja on kiinnostavaa, kun lapset ovat niin isoja, että heillä on myös omat elämät.

Työn ja vapaa-ajan oheen mahtuu vielä yksi todella tärkeältä tuntuva tekeminen.

Niina päivystää vapaaehtoisena puhelintukihenkilönä Naisten linjalla. Se on tarkoitettu väkivaltaa kokeneille tai siitä huolestuneille naisille.

Niina toimii myös tukihenkilönä naiselle, joka rakentaa elämäänsä väkivaltaisen suhteen jälkeen.

– Olen itse saanut apua ja löytänyt elämässäni tasapainon. Nyt on minun velvollisuuteni jakaa hyvää eteenpäin. Kun autan muita, korjaan myös kolhuja, joita olen saanut menneisytydessä. ●