# Vaarallinen (deitti)kumppani

Opas tunnistamiseen ja itsen suojelemiseen



Narsismi-
TERAPEUTTI

# Valintasi voi ratkaista kohtalosi

Vaaralliset (deitti)kumppanit voivat aiheuttaa vakavia seurauksia elämällesi – henkisesti, fyysisesti, taloudellisesti ja emotionaalisesti. Tämä miniopas auttaa sinua tunnistamaan varoitusmerkit, ymmärtämään, miksi voi ajautua haitallisiin suhteisiin ja ennen kaikkea – suojelemaan itseäsi.

**Tärkeää:** Terve ja rakastava suhde perustuu keskinäiseen kunnioitukseen, luottamukseen ja emotionaaliseen turvallisuuteen. Jos nämä puuttuvat, suhde ei ole terve.

**Mikä tekee kumppanista vaarallisen?**

Vaarallinen kumppani ei aina ole alussa selvästi aggressiivinen tai väkivaltainen, mutta hän piilottaa todelliset piirteensä tai faktat. Hän voi olla emotionaalisesti kylmä tai epävakaa, hallitseva ja manipuloiva, epäluotettava ja kaksoiselämää viettävä, riippuvainen päihteistä tai addiktioista, taloudellisesti hyväksikäyttävä "auervaara-tyyppi", fyysisesti tai henkisesti väkivaltainen tahi mentaalihäiriöistä kärsivä tai niistä diagnosoitu.

**Vaarallinen kumppani voi tuhota itsetuntosi ja henkisen hyvinvointisi, vaikka hän ei käyttäisi fyysistä väkivaltaa.**

**Punaiset liput:** ole erityisen varovainen, jos kumppaniehdokkaasi tai kumppanisi kontrolloi aikatauluasi, ystävyyssuhteitasi tai rahankäyttöäsi, aiheuttaa sinulle jatkuvaa ahdistusta ja epävarmuutta, saa sinut kyseenalaistamaan oman arvosi ja järkevyytesi, on epärehellinen tai piilottelee tietoja elämästään, käyttäytyy eri tavalla yksityisesti ja julkisesti tai räjähtää vihasta, kun asetat rajoja.

Seuraavaksi esittelen tiivistettyjä kuvauksia vaarallisista deittikumppaneista. Tiedot pohjautuvat Sandra L. Brownin kirjaan *"How to spot a dangerous man"*, tosin yhtä lailla nainen voi olla vaarallinen.



# Riippuvainen takertuja

- Suhteen alkuvaiheessa hän hukuttaa sinut imarteleviin huomionosoituksiin, mutta pian tunnelma muuttuu tukahduttavaksi.
- Pian hän alkaa vaatia itse jatkuvaa huomiota ja emotionaalista tukea, mutta ei anna mitään takaisin.
- Hän manipuloi sinua tuntemaan syyllisyyttä, jos et ole jatkuvasti hänelle saatavilla, esim. Vastaa välittömästi hänen viesteihinsä.

**Miten toimia?**

Aseta tiukat rajat. Älä anna hänen tehdä sinusta vastuullista omasta olotilastaan.

Pidä kiinni omasta elämästäsi. Älä anna hänen eristää sinua ystävistä ja perheestä.



# Äitiä etsivä ikuinen kersa

Hän ei ota vastuuta elämästään – sinä huolehdit laskuista, kodinhoidosta ja arjen pyörittämisestä.

- Hän tarvitsee ohjausta ja tukea kuin pikkulapsi, eikä koskaan kasva aikuiseksi.
- Hän käyttäytyy kuin kiukutteleva kakara, joka vaatii palveluksia ja huomiota ilman vastavuoroisuutta.

**Miten toimia?**

Et ole hänen äitinsä. Sinun tehtäväsi ei ole kasvattaa häntä aikuiseksi.

Todennäköisesti hän on ollut aiemmissa suhteissaan samanlainen.

# Sitoutumiskammoinen hyväksikäyttäjä

- Hän on fyysisesti läsnä, mutta emotionaalisesti poissa.
- Hän asettaa aina uransa, harrastuksensa tai muut ihmiset sinun edellesi.
- Hän on edelleen kiinni exässään tai "ei ole valmis vakavaan suhteeseen".

**Miten toimia?**

Älä jää odottamaan. Jos hän ei ole valmis sitoutumaan, siirry eteenpäin. Katso tekoja, älä sanoja. Lupaukset ovat turhia, jos hän ei näytä sitoutumisen merkkejä.



# Kaksoiselämän mestari

- Hän salaa tietoja menneisyydestään tai elämästään.
- Hänellä voi olla useita kumppaneita, avioliitto, perhe tai lapsia, joista et tiennyt.
- Hän katoaa ja ilmestyy elämääsi epäsäännöllisesti ilman selityksiä.

**Miten toimia?**

Älä hyväksy selittämättömiä katoamisia. Tarkista faktat. Älä usko sokeasti hänen kertomuksiaan.

# Epävakaa elostelija

- Hänellä on diagnosoitu mielenterveysongelma, kuten kaksisuuntainen mielialahäiriö, skitsofrenia, vakava masennus tai persoonallisuushäiriö, mutta eihän hän niitä paljasta alussa.
- Hänen tunnetilansa muuttuvat arvaamattomasti ja hän saattaa käyttäytyä aggressiivisesti, sekavasti tai vetäytyä täysin.
- Hän saattaa kieltäytyä hoidosta, lääkityksestä tai terapiasta, vaikka hänen tilansa vaatisi sitä.
- Hänellä on vainoharhaisia ajatuksia tai hallusinaatioita.
- Hän käyttää sairauttaan tekosyynä hyväksikäyttävälle tai epäterveelle käytökselle.

**Miten toimia?**
Et voi pelastaa häntä. Rakkaus ei korvaa ammattiapua. Seuraa hänen sitoutumistaan hoitoon. Jos hän ei ole valmis ottamaan vastuuta mielenterveydestään, suhde voi muuttua haitalliseksi sinulle.

Vältä uhraamasta itseäsi. Jos hänen ongelmansa vaikuttavat vakavasti omaan hyvinvointiisi, sinulla on oikeus lähteä.

# Addiktoitunut hauskanpitäjä

- Hänellä on ongelmia alkoholin, huumeiden, uhkapelaamisen tai pornografian kanssa.
- Hän asettaa riippuvuutensa kaiken muun edelle.
- Hän lupaa muuttua, mutta palaa aina takaisin vanhoihin tapoihinsa.



**Miten toimia?**

Addiktio ei katoa rakkaudella. Se vaatii ammattiapua ja hänen omaa motivaatiotaan.

Älä yritä pelastaa häntä.

# Väkivaltainen kaltoinkohtelija

- Hän raivostuu pienistä asioista ja syyttää sinua reaktioistaan.
- Hän kontrolloi sinua taloudellisesti, emotionaalisesti tai fyysisesti.
- Hän uhkaa sinua suoraan tai epäsuorasti.

**Miten toimia?**

Älä jää odottamaan, että tilanne pahenee. Hae apua. Turvakodit ja neuvontapalvelut ovat olemassa juuri tätä varten.



# Saalistava kameleontti

- Hän teeskentelee olevansa ihanteellinen kumppani, mutta paljastaa pian todellisen itsensä.
- Hän käyttää viehätystään, valheita ja tunteellista manipulointia saadakseen sinut vangiksi verkkoonsa.
- Hän vetäytyy, kun et enää palvele hänen tarkoitusperiään.

**Miten toimia?**

Luota vaistoihisi. Jos jokin tuntuu liian hyvältä ollakseen totta, se todennäköisesti on. Pidä rajasi selkeinä.



# Miten suojautua?

Kuuntele itseäsi ja tunnista omat reaktiosi ja varoitusmerkkisi. Oletko aiemmin sivuuttanut varoitusmerkit? Älä rationalisoi tai vähättele kumppanin käytöstä. Älä keskity vain siihen, mitä kumppani teki väärin – tarkastele myös omia valintojasi.

**Älä palaa takaisin vaaralliseen suhteeseen**

Kun suhde päättyy, vaarallinen kumppani saattaa yrittää palata elämääsi manipuloimalla, vetoamalla tunteisiisi tai uhkailemalla. Sinun on oltava vahva ja pidettävä kiinni päätöksestäsi.

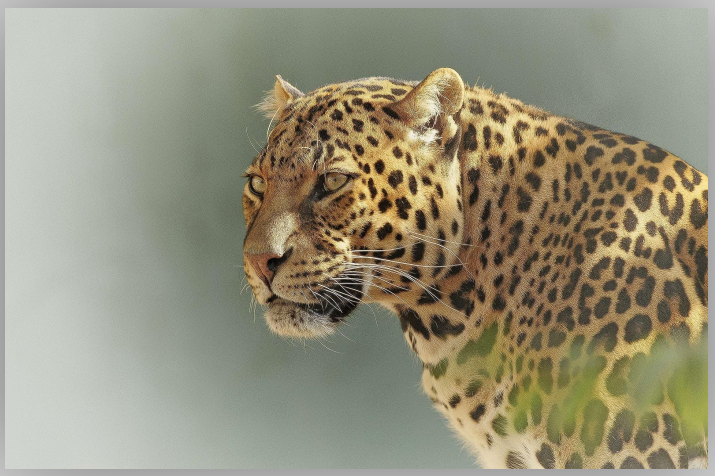
Vaihda puhelinnumerosi ja estä hänet sosiaalisessa mediassa. Älä jää keskustelemaan tai väittelemään – hän osaa kyllä manipuloida sinua. Varmista, että perheesi ja ystäväsi tietävät päätöksestäsi ja tukevat sinua. Pidä rajasi selkeinä ja noudata niitä johdonmukaisesti.

**Ota aikalisä ennen uuden suhteen aloittamista**

Jos olet ollut useissa haitallisissa suhteissa, on tärkeää pitää tauko deittailusta ja keskittyä itseesi. Jos tunnet olosi yksinäiseksi ilman kumppania, kysy itseltäsi: *"Miksi tarvitsen suhteen ollakseni onnellinen?"* Jos huomaat toistavasi samoja virheitä, pidä pidempi tauko ja käy läpi aiempia suhteitasi ja toimintamallejasi.  Kerro läheisillesi päätöksestäsi – he voivat auttaa sinua pysymään siinä.

**Hyvä suhde syntyy, kun olet tasapainossa itsesi kanssa – ei siksi, että kaipaat pelastajaa.**

Rakenna elämä, jossa olet onnellinen ilman kumppania. Yksi tärkeimmistä keinoista välttää vaaralliset suhteet on oppia nauttimaan elämästä ilman parisuhdetta. Kehitä uusia harrastuksia ja intohimoja. Ympäröi itsesi tukevilla ja terveillä ihmissuhteilla. Vahvista itsetuntoasi ja itsenäisyyttäsi. Vasta sen jälkeen olet valmis parisuhteeseen.



# Miten suojautua?

Kun olet tyytyväinen itseesi ja elämääsi, et houkuttele haitallisia ihmisiä elämääsi.

**Ole rehellinen itsellesi tulevaisuudessa.**

Jos huomaat vetäytyväsi samoihin haitallisiin kaavoihin, pysähdy hetkeksi ja kysy itseltäsi:
*Miksi olen kiinnostunut tästä henkilöstä?
*Onko tässä suhteessa joitain samoja varoitusmerkkejä kuin aiemmissa?
*Mitä sisäinen vaistoni sanoo?

**Kunnioita omaa sisäistä viisauttasi äläkä pelkää sanoa EI.**

Hyödynnä tukiverkostoasi ja tarvittaessa ammattiapua. Älä yritä selvitä yksin. Keskustele ystävien, terapeutin tai vertaistukiryhmien kanssa. Terapiassa voit tutkia omia haitallisia kaavojasi ja oppia terveitä ihmissuhdetaitoja. Vahvuus on sitä, että pyytää apua – ei sitä, että yrittää pärjätä yksin. Voit muuttaa valintojasi ja löytää terveitä ihmissuhteita.

Opi menneisyydestäsi, aseta selkeät rajat ja pidä kiinni omasta arvostasi. Rakasta ja kunnioita itseäsi – se on paras tapa houkutella elämääsi tasapainoisia ihmisiä. Sinä ansaitset rakkauden, joka ei satuta.



# Asiantuntija

## Olen Maija Aurea.



Sertifioitu ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti
Narsistisen väkivaltatyön asiantuntija
Narsistisen perhedynamiikan asiantuntija

Narsismiterapeutti
041 3104 656, myös WhatsApp
info.mentorea@gmail.com

Olen valmis auttamaan sinua vapautumaan haitallisista ihmissuhteista ja vahvistamaan itseäsi, jotta voit löytää tasapainon ja mielenrauhan.

Jos olet tai olet ollut suhteessa, joka on jättänyt sinuun jälkensä – olipa kyse manipulaatiosta, hallinnasta, emotionaalisesta kylmyydestä tai toistuvista pettymyksistä – tiedän, että toipuminen voi tuntua vaikealta.

Voit oppia tunnistamaan haitalliset kaavat, vahvistamaan rajojasi ja rakentamaan terveitä ihmissuhteita. Olen nähnyt, kuinka ihmiset ovat löytäneet uudelleen oman arvonsa ja itsenäisyytensä – ja tiedän, että sinäkin voit onnistua.

Taustallani on vahva kokemus ratkaisukeskeisestä terapiasta, NLP:stä ja hypnoosista, ja käytännön työkaluni auttavat sinua vapautumaan vanhoista toimintamalleista ja rakentamaan elämän, jossa sinä olet turvassa ja arvostettu.

Sinun ei tarvitse jäädä kiinni menneeseen. Ota rohkeasti yhteyttä.

Narsismi-
TERAPEUTTI