

Narsistimagneetti

Narsistimagneetiksi kutsutaan kansankielessä henkilöä, joka vetää narsistisia kumppaneita poikkeuksellisen tehokkaasti puoleensa. Tai tarkemmin sanoen; henkilö itse yleensä toteaa olevansa narsistimagneetti. Lisäksi hän yleensä ihmettelee, miksi näin? Miksi jotkut sitten joutuvat *toistuvasti* narsististen kumppanien pauloihin?

Romanttisiin suhteisiin hakeutumisen taustalla on toive löytää kumppani, jonka kanssa voi kokea luottamusta, rakkautta ja turvallisuutta. Tämä kaipuu yhteyteen on hyvin syvällä ja ilman sitä olisi melko mahdotonta selviytyä elämässä. Edellisen suhteen päättyessä tuo kaipuu vie pettymysten jälkeenkkin eteenpäin ja toivo onnistumisesta kytee mielessä. Valitettavasti pelkkä etsintä ilman omien haavoittuvuuksien ja toimivien rajojen tarkastelua pitää toksista kierrettä yllä. Haavoittuvainen yksilö on narsistisen henkilön näkökulmasta optimaalinen kohde.

Narsististen henkilöiden uhrin ovat hakeneet paljon tietoa narsismista. Henkilö tietää olevansa optimaalinen kohde kutsuessaan itseään narsistimagneetiksi. Hän yleensä myös tunnistaa narsistisen henkilön tyypilliset piirteet ja suhteiden kaavamaisuuden: ihailusta nopeaan sitoutumiseen, idealisoinnista manipulointiin, kontrollointiin ja alistamiseen, jopa raakaan väkivaltaan. Tunnistaminen on kuitenkin eri asia kuin se, että *oma toimintamalli muuttuu*. Huomio tulisi siitä syystä kohdistaa suhteen tutustumisvaiheiden riskikohtiin. Narsistihan ei muutu, vaan hankkii aina uuden soveltuvan uhrin, jos hänet tyrmätään.

Haavoittuvuuden hyväksikäyttö

Narsistiset henkilöt ovat erityisen taitavia monitoroimaan ihmisiä. He tunnistavat potentiaalisten kumppaniehdokkaiden haavoittuvuudet nopeasti. Tämä kartoitus alkaa jo ensimmäisistä deittiviesteistä ja jatkuu ensitapaamisella sekä siitä eteenpäin. Mitä ja miten henkilö kertoo itsestään, mitä hän paljastaa persoonastaan ja kokemuksistaan? Mikäli kohdehenkilö ei ole varuillaan, hän antaa itsestään, persoonastaan ja taustastaan valtavan määrän sellaista tietoa, jota narsistinen henkilö pääsee käyttämään hyödykseen. Tässä taidossaan he ovat harjaantuneita vuosien oppimisen tuloksena, sillä heidän elämänsä ehtona on ollut muiden ihmisten hyödyntäminen.

Tähän keräämäänsä informaatioon narsistinen henkilö vastaa taidokkaasti, näyttellen empaattista, ymmärtäväistä ja tukea tarjoavaa puolisoehdokasta. Hän kertoo kokeneensa samantyyppisiä asioita, eläytyen kokemuksiin ja painottaen ihastuksensa olevan ensimmäinen henkilö, jonka kanssa kokee yhteistä ymmärrystä. Tämäkö on sitä sielunkumppanuutta? Ei, vaan maski on vielä tiukasti kasvoilla, mutta uhri jo osittain koukuttunut, eikä sitä huomaa. Prosessi toistuu aina uudelleen samankaltaisena, ellei sitä muuta. Oman haasteensa tuovat rakkaushormonit ja voimakkaat tunnetilat, jotka



himentävät aivoissa kontrollikeskuksen ja loogiseen päättelyyn erikoistuneen etuotsalohkon.

Taustatekijöitä

Tyypillisin narsismimagnetismin taustalla oleva tekijä on läheisriippuvuus. Läheisriippuvaisella henkilöllä on korostunut hylätyksi tulemisen pelko. Turvattomuuden tunne ajaa takertumaan helposti muihin ihmisiin, palvelemaan heitä itsensä unohtaen. Tämä mekanismi aktivoituu nopeasti uudessa treffitapaamisessa. Kuvitelma siitä, että toinen ihminen voi tuoda onnen ja turvan, on vahva – ja tätähän narsistinen henkilö osaa vahvistaa. Lapsuuden kiintymyssuhde saattaa olla tuottanut sekä päähoivaajan turvaa että pelkoa ja kaltoinkohtelua. Sen vuoksi myöhemmin alkava kaltoinkohtelu tai aavistus siitä voi tuntua tutulta ja turvalliselta.

Uhrin rajattomuus sekä rajojen asettamisen ja pitämisen vaikeus tuottavat suuren riskin narsistin otteeseen joutumiseen. Narsistinen henkilö havainnoi jo ensitapaamisella uhrin rajanpitoa. Mikäli uhri antaa jo alkuvaiheessa myöten, hänen rajansa tullaan jatkossa ylittämään toistuvasti ja jopa raa’asti. Vaikka uhri myöhemmin pyristelisi rajojensa kanssa, se on liian myöhäistä psykologisen riippuvuuden vuoksi.

Addiktioherkkyys romanttisiin tunteisiin, suhteissa esiintyvään alkuhuumaan ja mielihyvähakuisuus saattavat olla vaarallisia magnetismia aktivoivia piirteitä. Narsistinen puolisoehdokas taidokkuuksineen tuottaa nopean palkkion addiktioon, ja sitovuus laukeaa. Narsistimagneetilla saattaa olla ”jatkuva haku päällä” ja idealistinen ajatus siitä, että hän löytää vielä sen oikean, kun jaksaa hakea. Tällöin tärkeä reflektointi omista kehityskohteista jää tekemättä.

Uhrin alhainen itsetunto on selkeä riskitekijä, joka magnetisoi. Narsisti tunnistaa tämän vajeen uhrissa sujuvasti, ja vastaa siihen nerokkaalla tavalla. Uhri kokee, että hänen itsetuntonsa kohoaa jo ensitapaamisella narsistisen palvonnan ja ylistämisen toteutuessa. Tarve saada hyväksyntää tulee myös täytetyksi. Kaikki tuntuu niin oikealta.

Magnetismin eliminointi

Magnetismin eliminointi tarkoittaa käytännössä laajaa itsensä kehittämisen prosessia. Edellä kuvatut vuorovaikutustilanteet tuovat esiin uhrin haavoittuvuuksia ja heikkoja kohtia. Kyetäkseen tunnistamaan näitä itse ja muuttamaan toimintamallejaan, on narsistimagneetin lähdeittävä liikkeelle oman itsetuntemuksensa kehittämisestä ja vakiintuneiden toimintamalliensa tunnistamisesta, jatkaen sitkeään muutostyöskentelyyn. Sen vuoksi pelkkä tieto narsismista ja narsististen henkilöiden toimintatavoista ei ulotu riittävän pitkälle – se ei korjaa vielä mitään uhrissa.

Narsistimagneetin on kyettävä itse muuttumaan. Se on ainoa keino suojautua jatkossa. Omia riippuvuuksiaan kannattaa lähteä työstämään ja rakentamaan eheämpää itseään.



Tämä ei ole helppoa, ja vaatii rohkeutta sekä usein ulkopuolista tukea. Turva ja tasapaino on kuitenkin mahdollista löytää sisäisesti. Niitä ei tarvitse epätoivoisesti hakea ulkoa päin, jolloin joutuu riskialttiiseen tilaan. Kun oma toimintatapa muuttuu, itsetunto ja vahvuus kasvavat ja henkilö kykenee pitämään kiinni rajoistaan, narsistinen henkilö aistii nopeasti, ettei tällaisesta kohdehenkilöstä ole hänelle riittävästi tai helposti hyödynnettävää. Sen vuoksi suhde ei todennäköisesti etene alkua pidemmälle.

Kirjoittaja Maija Haaranen on ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti, hypnoterapeutti, NLP Trainer & Coach sekä narsistisen väkivaltatyön asiantuntija (NATC Narcissistic Abuse Treatment Clinician).



"Narsistimagneetti"-kirja ilmestyy 2025. Se on opas henkilöille, jotka ovat joutuneet toistuvasti narsistisiin suhteisiin, haluavat oppia välttämään niitä ja käynnistämään henkilökohtaisen muutosprosessinsa.

