

Maija Aurea

Narsistimagneetti

Vapaudu toksisen rakkauden vetovoimasta



Kaikille parisuhdenarsismin uhreille.

Maija Aurea

NARSISTIMAGNEETTI

Vapaudu toksisen rakkauden vetovoimasta

© 2026 Maija Aurea

Kannen suunnittelu: Maija Aurea

Sisuksen taitto: Maija Aurea

Kuvat: Tekoäly, ChatGPT (OpenAI), 2026

Kustantaja: BoD · Books on Demand, Mannerheimintie 12 B,
00100 Helsinki, bod@bod.fi

Kirjapaino: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273,
22763 Hampuri, Saksa

ISBN: 978-952-80-2865-9

Sisällysluettelo

1. Johdanto	9
2. Oletko narsistimagneetti?	13
2.1. Testi ennen kirjamatkan alkua.....	13
2.2. Missä olet nyt?.....	15
3. Parisuhdenarsismi-ilmio	18
3.1. Miksi narsistinen suhde koukuttaa?	18
3.2. Loukku rakkauden nimissä.....	23
3.3. Parisuhdenarsismi	27
3.4. Narsismin syntymekanismit	32
3.5. Narsismin ulottuvuudet	35
4.Narsistimagneetti-ilmio.....	38
4.1. Narsistimagnetismin alttiustekijät	38
4.1.1. Toistuvat kaavat	40
4.1.2. Haavoittuvuuden näkyminen.....	41
4.1.3. Läheisriippuvuus	42
4.1.4. Miellyttämisen tarve.....	44
4.1.5. Takertuva kiintymyssuhdemalli	45
4.1.6. Rajattomuus ja rajojen puolustamisen vaikeus	49
4.1.7. Haitalliset uskomukset	51
4.1.8. Mielihyväherkkyys ja tunneaddiktio	56
4.1.9. Empatia ja pelastajan rooli.....	57
4.1.10. Itsetunnon hauraus ja hyväksynnän tarve	58
4.2. Traumasidos narsistisessa parisuhteessa.....	63

4.3. Vetovoiman laki	72
5. Irti magnetismista	77
5.1. Haitallisen kaavan purkaminen	77
5.2. Riippuvuuden purkaminen.....	80
5.3. Miellyttämisen tarpeen purkaminen.....	84
5.4. Takertuvan kiintymysmallin purkaminen	88
5.5. Haitallisten uskomusten purkaminen	90
5.6. Rajattomuuden purkaminen	92
5.7. Negatiivisen vetovoiman purkaminen.....	94
5.8. Sisäinen työskentely	100
5.9. Traumakokemukset ja kiintymyssuhdehaavat	102
6. Kun mikään ei tunnu enää miltään.....	106
6.1. Välitila siirtymävaiheena.....	106
6.2. Latistuneet tunteet.....	107
6.3. Entä jos vanha vetovoima vielä kutsuu?	111
6.4. Retkahdus	113
6.5. Hiljainen purkautuminen	118
6.6. Vastuun siirtyminen	120
6.7. Surutyö	121
Tulevaisuus: Uusi imuvoima	127
7.1. Turva vetovoiman perustana.....	127
7.2. Tasapainoisen kumppanin tunnistaminen	130
7.3. Oman voiman palauttaminen	131
7.4. Uusiin suhteisiin siirtyminen	133

7.4.1. Itseä suojaavat elementit	134
7.4.2. Miten rajat ohjaavat kumppanin valintaa?	137
8. Loppusanat.....	144
KIRJOITTAJA.....	148
Terapeutti Maija Aurea	148
LIITTEET	151
Liite 1: Harjoituksia sisäisen muutoksen tueksi.....	151
Liite 2: Viikon rytmi sisäiseen vahvistumiseen.....	158
LÄHTEET	163

Narsistimagneetiksi kutsutaan kansankielessä henkilöä, joka vetää narsistisia kumppaneita poikkeuksellisen tehokkaasti puoleensa.

Miten oppia tunnistamaan tällaiset suhteet?

Miksi suhde alkaa alkuhuuman jälkeen
tuottaa epävarmuutta ja kipua?

Mitä itsessä on sellaista, joka vie samaan
ansaan aina uudelleen?

Tämä kirja on syntynyt tarpeesta ymmärtää
narsistimagneetti-ilmiötä laajemmin.

Fokuksessa on ilmiön psykologinen rakenne:
mistä vetovoima syntyy, miksi se toistuu
ja miten sen voi katkaista.

Kirja sisältää tiukkaa faktaa ja lukuisia
oivalluttavia harjoituksia muutoksen tueksi.

*Asiantuntija Maija Aurea on
sertifioitu ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti,
sertifioitu hypnoterapeutti, MBB- ja EFT-terapeutti,
somaattinen coach, NLP-coach sekä narsistisen
väkivaltatyön erityisasiantuntija NATC.*

