

Cómo saber si eres víctima de un 'love bomber' (Para Mujeres)



Si de la noche a la mañana te conviertes en la fuente de adoración y alabanzas de tu supuesta **alma gemela**, ¡huye! **Esta es** la tendencia 'romántica' que puede acabar con tu autoestima

Mensajitos románticos, regalos inesperados, muestras de amor excesivas, ¡no te fíes!

Nunca me han gustado las muestras excesivas (y prematuras) de amor. Me hacen sospechar. Y esta táctica que se ha popularizado en las redes me da escalofríos. Te cuento. Un **'love bomber'** (término acuñado por el psiquiatra Dale Archer) es alguien que te hace sentir especial desde el primer momento y a todas horas.

Los cumplidos y los regalos te llueven desde el minuto cero, y tú estás en las nubes cegado por tantos desplendios. Pero, ¡cuidado! Este **bombardeo de amor**, que según explica el sitio de *Harper's Bazaar*, es una técnica para **atrapar a la persona de la que estás enamorada**. ¿Cómo? Con muestras excesivas de cariño, día y noche, para hacerla sentir que tu mundo gira únicamente en torno a ella. Tu príncipe azul es en realidad un psicópata controlador, narcisista y ambicioso.

Tal y como cuenta el experto en un artículo publicado en *Psychology Today*, un día llegó a su consulta Lisa, una paciente que parecía tener una **pareja perfecta**, que la llenaba de regalos y amor, hasta que, un día decidió salir con una vieja amiga de la universidad. En vez de responderle con un *"que te diviertas"*, se enfureció, le dijo que no merecía un novio como él y se fue.

Lisa estaba en shock, pero *"desesperada por darle un giro positivo, decidió que su enojo era prueba adicional de su amor por ella; la estaba **protegiendo**, no **controlando**"*.

Tras la fase de idealización, el 'love bomber' lanzará un tremendo golpe de desprecio a su pareja si esta decide hacer su vida, salir sin él o mantener su individualidad.

Este pequeño ejemplo que nos ha contado representa un tipo de amor tóxico y manipulador que te absorbe pero del que se puede salir. Archer dice que un 'love bomber' es básicamente un "terrorista del amor", y señala que esos individuos son expertos en **detectar a alguien con baja autoestima, para explotarlo**. Los ataques de 'love bombing' funcionan así: al principio todo es maravilloso y muy intenso, habláis todos los días, por todas partes, a todas horas.

Bueno, vale, puede que sea normal por la emoción del principio pero según apunta Jonathan Bennet, consejero de parejas y dueño de *The popular man*, estas personas *"usan un lenguaje exagerado y excesivo para describir sus sentimientos, puedes*

sentirte bien sabiendo que eres el alma gemela de otra persona, pero, si es después de un par de días o semanas, debes ser escéptico”.

Cuando salís a cenar te trata genial y te bombardea a cumplidos. No son muestra de cariño normales, sino comentarios constante y extremos porque quiere conseguir que te enamores lo antes posible. Así que si estás con una persona que te hace cumplidos todo el tiempo pregúntate si está siendo bueno o manipulador. Otro señala de alarma: si a la vuelta de vuestras citas, tu nueva ‘conquista’ nunca olvida subir una foto de los dos con un texto empalagoso pero adorable, ¡cuidado! ¿Todavía no crees que es un poco obsesivo?

Pues espera y verás. **Todo parece ir como la seda pero al cabo de los días o semanas sucede un episodio desagradable** como el que le ocurrió a Lisa. Puede que salgas con tu gente y alguien te etiquete en una cena, pero como no le has avisado, te acusa de traidor o traidora, de mentiroso o de mentirosa, etc. Ahí es cuando comienza la manipulación y el chantaje emocional.

Si le disgusta tu comportamiento, le dará la vuelta a la tortilla haciéndote sentir responsable de su actitud controladora.

Has pasado **de la fase de idealización** (el ‘psicópata’ te entrena para que te conviertas en su pareja ideal tirando abajo tu muro de protección y modificando tu química cerebral para que te vuelvas adicta a las emociones que te produce) **a la de devaluación:** desde este momento se repetirán los episodios de furia, desaprobación, castigo, presión y amenazas. Ocurrirá cada vez que tu ‘pareja’ no esté de acuerdo contigo. Y pondrá en marcha una cadena de acciones para conseguir doblegarte mediante todo tipo de trucos de manipulación psicológica para hacerte sentir mal y culpable.

Y finalmente llegará la fase de **descarte**, en la que la víctima del ‘love bombing’ decide renunciar a su vida, sus amigos, su

familia, sus motivaciones y decisiones para evitar discusiones con su pareja.

Para que no te veas envuelto en este tipo de relaciones, estate atenta a las señales:

- Siempre te dice lo que quieres escuchar. Si sientes que tu nueva pareja dice exactamente las cosas que te hacen sentir mejor, pregúntate si él o ella están siendo genuinos o si te están manipulando.
- Quiere que viváis juntos enseguida. Ten mucho cuidado, ir muy rápido es una forma de atraparte en una relación que puede tornarse tóxica.

Si detectas estas actitudes, bloqueale con estas tres acciones que recomienda **Archer**:

1. Plántale cara

No tengas miedo de ponerte firme y habla con él o ella de lo que sientes. Dile que quieres ir despacio, que prefieres que las cosas vayan más lento y te vas a sentir más cómodo, si no lo respeta, es el momento decirle adiós.

2. Obsérvale bien

Los 'love bombers' son expertos con las palabras, pero sus acciones pueden decir más que las palabras. Si sus acciones y sus palabras no coinciden tienes un motivo para preocuparte.

3. Se fría

No bajes la guardia por muchas cosas bonitas que salgan de su boca, escúchalas con distancia, fríamente y no tengas miedo de bajarlo a tierra si se pone a hablar de forma exagerada. ¡No estáis rodando una película romántica!

Si después de esto te has dado cuenta de que has sufrido un ataque de 'love bombing', corta con esa persona y refúgiate en tu familia y amigos. Todos podemos equivocarnos. Ahora toca

recuperarse, céntrate en tí y en tus proximos proyectos. La próxima vez irá mejor.

PD: Artículo dedicado a la Mujer.

Fuente: vida-estilo.