



# Què és el hoovering, la perillosa tècnica de manipulació

[inicentrareport]El **hoovering** és un terme que s'utilitza quan, després de sortir d'una relació tòxica, la persona torna. Fa referència, sobretot, a aquella exparella (o exrotllete) que mai va tractar-te com et mereixies i que quan ha vist que et perdia, ha decidit recuperar-te. Així doncs, es tracta d'una tècnica de manipulació o xantatge emocional.

Les persones narcisistes són propenses a recórrer al *hoovering* quan veuen que la seva exparella s'està allunyant. Segur que la història et sona. Un noi/a que fa mesos que et mareja, que no deixa clares les seves intencions, que no respecta els teus límits, que et menteix... Una relació que enganxa i que, **quan per fi has aconseguit desenganxar-te i dir-li adeu a la teva exparella per sempre, ha decidit tornar.**

Segons *La Mente es Maravillosa*, hi ha **9 estratègies que solen seguir per recuperar-te:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exc o-sdk'));
```

[/playbuzz]

[ficentrareport]