



Ves alerta si estàs coneixent algú i fa això

[inicentrareport]Coneixes el concepte d'amor líquid? És un concepte que va utilitzar per primera vegada el sociòleg Zygmunt Bauman per referir-se a les formes de relacionar-nos que tenim en ple segle XXI. I es refereix al fet que estem acostumats/des a que res sigui estàtic, que no hi hagi certeses i que tot ha de ser instantani, en el present i amb poc esforç.

Això és fruit, en gran mesura, per processos socials i econòmics com la globalització i la instauració de la lògica de consum. Comprometre'ns a llarg termini cada cop costa més.

I avui us volem parlar d'un concepte que s'ha de conèixer per no caure en relacions tòxiques o de maltracte: el love bombing.

Què és el love bombing?

És la pràctica de "bombardejar" persona que estem coneixent amb mostres d'afecte gairebé excessives. I aquí la tecnologia hi ha tingut un paper fonamental ja que tenim l'opció d'estar en comunicació de manera permanent. Normalment, les persones que practiquen el love bombing tenen personalitat narcisista.

La persona en qüestió manipula a la seva parella mitjançant el love bombing però no sol ser conscient que ho està fent. Sinó que ho fa perquè necessita l'aprovació de l'altre, i sentir que és important i que hi ha algú a l'altra banda que està pendent tota l'estona.

Els professionals asseguren que el love bombing és una estratègia que solen fer servir persones amb baixa autoestima i alts nivells de narcissisme.

I quin és el problema? Que la persona que ens bombardeja amb amor pot arribar a aconseguir que la idealitzem i que acabem generant dependència.

Com detectem que ens estan fent love bombing?

[num]1[/num]**Fase d'idealització:** La persona narcisista porta a terme totes les mostres d'afecte possibles per semblar la persona perfecta. Regals, atenció extrema, voler conèixer familiars i amics massa ràpid?

[num]2[/num]**Control:** Quan la víctima del love bombing comença a mostrar autonomia, el narcisista començarà a exercir control i "càstig". De cop pot estar absent, per exemple, o mostrar-se molt gelós, etc.

No cal desconfiar de tothom, el love bombing és evident quan hi ha aquesta dinàmica de passar contínuament de l'amor al càstig: Idealització i després devaluació.

[facentrareport]