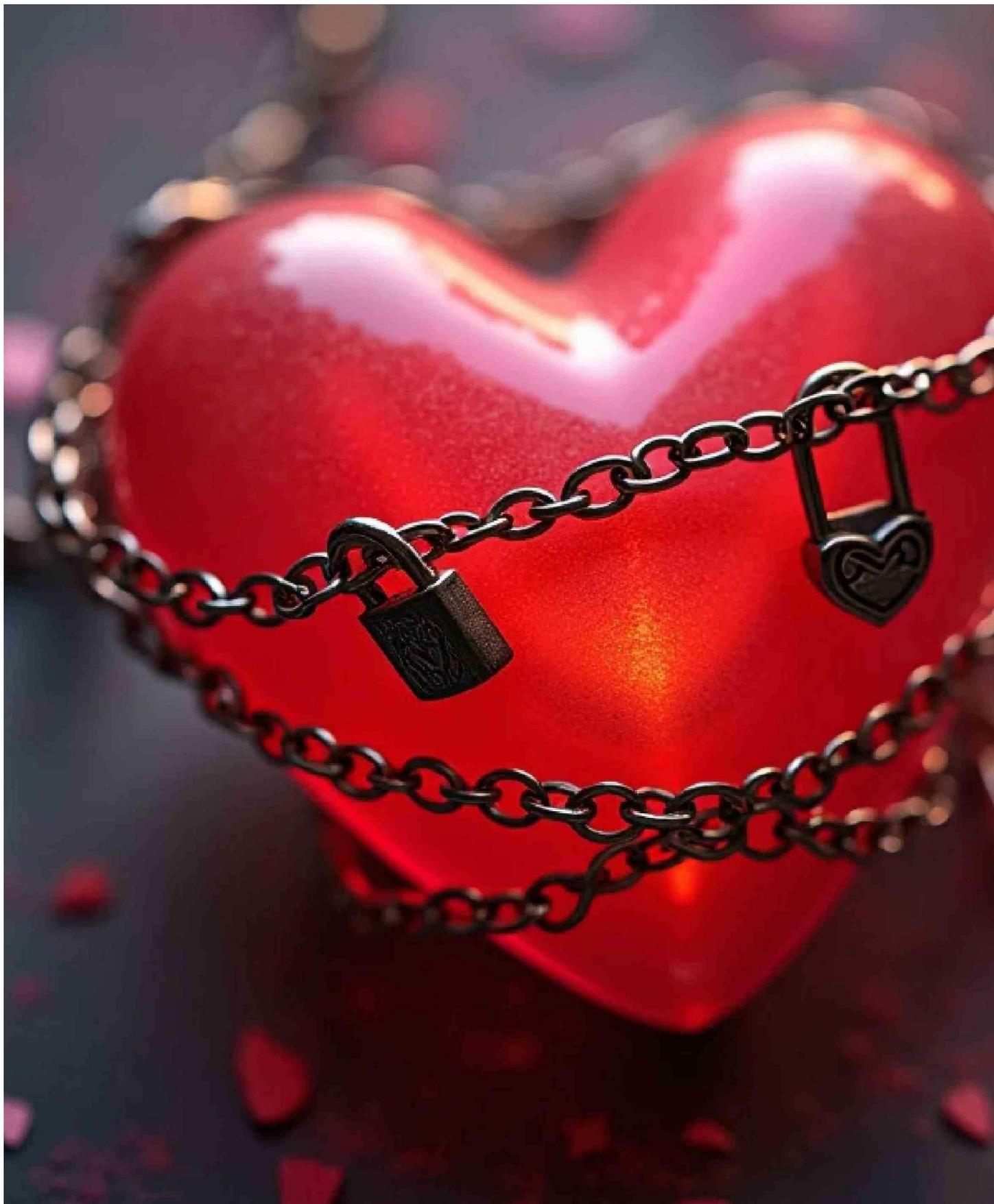


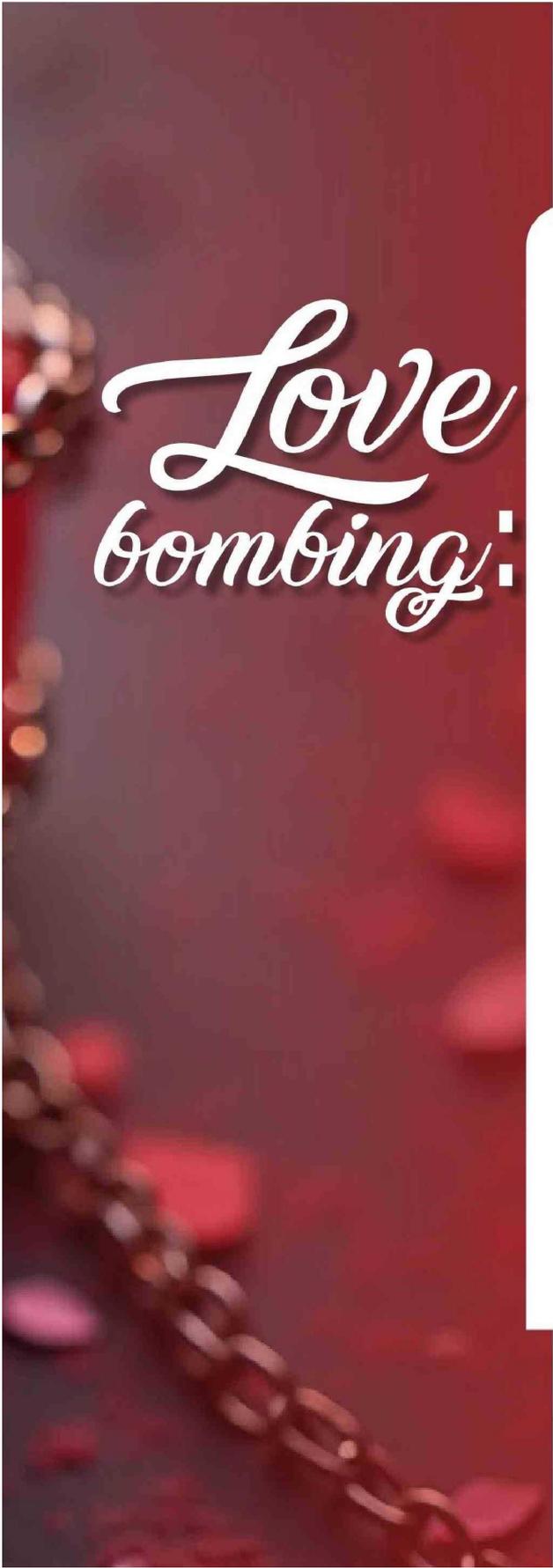
Fecha: 03-02-2025  
Medio: Revista Nos Concepción  
Supl. : Revista Nos Concepción  
Tipo: Noticia general  
Título: el abuso emocional que se disfraza de amor

Pág. : 52  
Cm2: 529,0  
VPE: \$ 673.905

Tiraje:  
Lectoría:  
Favorabilidad:

Sin Datos  
Sin Datos  
 No Definida





# Love bombing:

## el abuso emocional **que se disfraza de amor**

Este bombardeo de afecto es una táctica de manipulación en la que se emplean gestos excesivos de afecto, atención constante y acciones deslumbrantes al comienzo de una relación, con el objetivo de obtener control sobre la vida del otro. Es un patrón que puede sumergir a la víctima en una dinámica de dependencia.



Por Florencia Troncoso Jiménez.



Catalina Muñoz, psicóloga del Servicio de Psicología Integral (SPI, UDD), recalca que no todas las muestras de amor deben ser vistas como casos de love bombing. “Es bueno hacer esa diferencia, porque nadie está exento de que cuando conoce a alguien, tenga gestos de amor o de cariño por otra persona, pero este concepto va más allá”, advierte.

Paz Sanfurgo, psicóloga clínica de adolescentes y adultos del centro de salud mental Insight, añade que es una estrategia de manipulación que utiliza un tipo de persona con una herida o con un trastorno narcisista.

En estos casos de abuso emocional existen dos perfiles: el narcisista y la persona vulnerable que cae en la dinámica. Según Sanfurgo, el “narciso” no sabe relacionarse desde otra parte, tiene que sentirse superior, “le tienes que deber algo”, enfatiza. Asimismo, alguien con diagnóstico narcisista tiene mucho miedo al abandono, entonces “para que

El concepto love bombing nació por la necesidad de poner un nombre a un tipo de abuso emocional que siempre ha existido, permitiendo así su reconocimiento y comprensión como una forma de manipulación.

En términos sencillos, se trata de patrones de conducta que, como el propio término indica, se caracterizan por iniciarse con una especie de “bombardeo de amor” hacia el otro miembro de la pareja, pero que, luego de un tiempo, toman un rumbo muy distinto.

no los dejes, se preocupan de generar poder sobre ti”, explica la profesional.

Quienes viven con trastorno narcisista a menudo son percibidos como “arrogantes” o como que tienen dificultades para establecer relaciones auténticas. “Ese suele ser el perfil de personas que tienden a hacer love bombing, sobre todo por esta necesidad de admiración constante”, afirma Catalina Muñoz.

En cuanto al perfil de quien sufre este abuso, destaca que suelen ser personas con una autoestima baja o inseguras,

lo que las puede hacer más vulnerables a la manipulación. “Por eso, al recibir tanta atención de alguien que parece preocuparse profundamente por ellas, empiezan a asociar esa atención con su propio valor”, añade.

Paz Sanfurgo también resalta que el narcisista juega con la autoestima dañada de la víctima, aprovechando su dependencia emocional. “Cuando uno está con la autoestima dañada por lo que sea, estás vulnerable a que tu valor dependa de lo que la otra persona piense, crea, diga o haga”, indica.

## Érase una vez...

Para ilustrar cómo se manifiesta el love bombing en la práctica, una mujer, a quién conoceremos como Laura, para resguardar su identidad, compartió su experiencia sobre este tipo de relación. “Yo no me considero una mujer que cae en estas cosas. Pero caí”. Así comenzó a contar su historia.

Laura vivió una década en una relación tóxica bajo el love bombing, 10 años de los que solo cuatro meses fueron de ensueño. Conoció a su expareja en una fiesta donde conversaron toda la noche. Coincidentemente ambos vivían solos y venían de otra ciudad, por lo que encontraron mucho de qué hablar. Después, cada uno siguió su camino y no se vieron más, hasta tiempo después.

En esa segunda oportunidad volvieron a conectar. “Esa vez me ofreció quedarme a dormir en su departamento, porque yo estaba pasada de copas. Le dije que sí y resulta que el día siguiente fue de película, todo perfecto, un paseo espectacular, él me decía todo el rato que yo era la mujer de sus sueños, que le encantaba”.

Días después, ella viajó a Colombia para pasar su cumpleaños. Estando allí recibió un mensaje de él felicitándola y, mientras conversaban, le preguntó dónde se estaba quedando. “Le conté y me dijo que llegaría el día siguiente. Viajó desde Chile solo para estar conmigo, cuando nos habíamos visto solo dos veces antes. Me pareció increíble, lo vi como un acto de interés, como que se la estaba jugando”.

A pesar de que tenía un pasaje de regreso, decidió perderlo, porque él, como parte de la sorpresa, le había comprado otro



para que pudieran pasar más días juntos. “Yo estaba embobada, nadie nunca había hecho algo así por mí”.

Mientras estaban en Colombia, murió la pareja de una amiga muy cercana de ella, por lo que quiso volver a Chile. “A él no le importó, me decía cosas como ‘le pones mucho color’, ‘quédate conmigo unos días más’. En ese momento no encontré nada raro, no quería quedarme, pero lo hice”. Se sintió presionada a devolver el favor y quedarse.

Según la psicóloga Catalina Muñoz, quienes utilizan el love bombing realizan actos intensos para satisfacer sus necesidades de poder y para que así la otra persona sienta que le debe algo. Entonces empieza a darse esta dinámica de: yo hice todo esto por ti, tú me debes esto. O, puedo tomar decisiones sobre tu vida, porque yo te entregué todo esto.

## Las primeras señales de alerta

Al llegar a Chile, él tenía preparada otra sorpresa. Sin darle mucha información, le pidió que preparara una mochila, porque iban a salir de Concepción por unos días. “Le conté a un amigo que me iba a ir con él, pero que no sabía a dónde. Él se preocupó, me preguntaba qué pasaría si era un psicópata o algo así, y yo le contesté ‘cómo va a ser eso, si es un angelito’. Así lo percibía yo, como un ser perfecto”.

La sorpresa era un viaje en avioneta a isla Mocha. “Un panorama de ensueño, tercera vez que nos veíamos. El piloteó la avioneta, y allá me



tenía preparada una cena romántica y una reserva de hotel. Me pidió pololeo ahí mismo, diciéndome que yo era el amor de su vida, yo ni lo dudé, después de lo maravilloso que iba siendo todo, le dije que sí”.

Todo fue muy rápido. Las insistencias para que se fuera a vivir con él, los panoramas de película y la idea de tener un hijo juntos. Todo, en el transcurso de cuatro meses. “Me decía ‘para qué vas a seguir arrendando si podemos vivir juntos, conmigo no te va a faltar nada’. Era una demostración de amor tras otra, y todas de película. Yo me sentía en las nubes, ya nadie más importaba”.

Cuando comenzaron a vivir juntos, ella empezó a cambiar cosas que notó que a él no le gustaban. “Al final no solo dominaba

mi vida, sino también mi carácter”. Laura asegura que eso afectó muchísimo su autoestima. “Actuaba avergonzado por todo lo que yo hacía, así es que yo me forzaba a cambiar”.

### De sueño a pesadilla

“Pero cuando realmente se me desinfló la fantasía fue cuando quedé embarazada”. Llevaban menos de un año, cuando él le dijo que quería que tuvieran un hijo. Tras semanas insistiendo para que dejara las pastillas anticonceptivas, logró convencerla. “Para qué vamos a esperar si somos tal para cual, armemos una familia”, le decía. “Cuando descubrí que estaba embarazada, lo llamé para contarle, y su reacción no fue la que yo esperaba. Me dijo: ‘Que rico’. Nada más”.

Desde ese día, todo cambió. “Ya me tenía. De ahí en adelante el sueño pasó a ser pesadilla. Yo no lo reconocía”.

Su embarazo fue muy triste. “Tuvo un cambio de personalidad drástico. Dejó de preocuparse, tenía que obligarlo para que me acompañara a las ecografías. Todo empeoró”.

Paz Sanfurgo explica que “el narciso muestra lo que quiere mostrar, bombardea y una vez que domina al otro, en adelante, todo se vuelve una relación tóxica”.

Durante su embarazo, Laura encontró mensajes de él con otras mujeres. “Cada vez que yo le alegaba, me hacía sentir como si estuviera loca. Y cuando le encontraba algo que no tenía cómo justificar, volvía a ser el príncipe azul del inicio”. Le prometía que iba a cambiar y lo hacía, pero no duraba mucho tiempo.

“Esos meses en que él fue el hombre perfecto, finalmente condicionaron todos los años que estuvimos juntos, porque siempre tuve la esperanza de que volviera a eso”. De la década que permaneció junto a él, dice haber dudado de su relación cada



año. “No lograba convencerme como para terminarla y siempre esperaba lo mejor. Si pude salir fue porque de a poco logré mejorar mi autoestima y volver a generar lazos con amistades. Si no, probablemente, seguiría con él, estaba ciega”.

## Cómo prevenir el bombardeo de amor

Para prevenir caer en este tipo de manipulación, la psicóloga Paz Sanfurgo advierte que es crucial mantener los pies en la tierra y “aterrizar el cuento mágico”. “No es normal que no haya conflicto, no es normal que una persona no tenga sombras o que una persona mueva mis límites”, asegura.

Estar alerta, dice, es justamente poner ojo en los tiempos. “Si te dicen ‘eres el amor de mi vida’, y te han visto un par de veces no es concordante, no puede ser real”, explica.

Si bien no es fácil identificar el love bombing, porque en un inicio todo se ve perfecto, según la experta, la única forma de preverlo es poniendo realidad.

Por otro lado, uno de los aspectos cruciales para lograr reconocerlo desde dentro de una relación es no caer en el aislamiento. “Quien usa este tipo de estrategia manipulativa tiene ese objetivo, aislar a la otra parte de todo el mundo, que pierda sus lazos para, finalmente, lograr ser el pilar de la víctima”, indica la profesional.

Agrega que nadie vive de un solo lazo. “Cuando se es dependiente de otro, pasas de ser una persona completa a ser una media persona, y cuando ocurre esto último, no puedes estar solo”, agrega.

La psicóloga señala que es crucial comprender que las relaciones auténticas no son perfectas. “No existe ese mundo idílico donde un príncipe azul es magnífico. Todos tenemos luces y sombras, el narcisista no te va a mostrar eso en un comienzo”. Y añade que, si no se ven sombras, no es que no existan, “es que la persona no está queriendo mostrar ninguna”. Y de eso sí habría que preocuparse.

Mantenerse al día con tantos conceptos puede ser difícil, por lo que a continuación te dejamos un glosario de otros fenómenos modernos cuyos nombres han sido adjudicados socialmente que pueden ser de tu interés:

**Gaslighting:** manipulación psicológica en la que una persona busca hacer que otra dude de su percepción de la realidad, sus recuerdos o, incluso, de su cordura.

**Ghosting:** cuando una persona corta toda comunicación de manera abrupta y sin dar explicaciones.

**Soft ghosting:** es una forma más sutil de ghosting, en la que alguien responde con mensajes mínimos (como un “me gusta” o un emoji) sin seguir la conversación, hasta que desaparecen por completo.

**Breadcrumbing:** es el acto de mantener el interés de alguien con mensajes o señales esporádicas, pero sin intención de comprometerse. Se parece a dejar “migas de pan” para conservar a la otra persona cerca.