

The background features three vertical stripes on the left: a wide pink stripe, a medium blue stripe, and a narrow beige stripe. The rest of the background is a light beige color with a pattern of small, faint pink dots arranged in a grid-like fashion, with some dots missing to create a sparse effect.

LOVE BOMBING

Favot Federica, Foscato Jodie, Pianca Arianna

PRESENTAZIONE

1

Cos'è?

Come lo possiamo riconoscere?

Come si sviluppa? Quali sono le sue conseguenze sulla relazione?

2

Punto di vista dell'autore

Punto di vista della vittima

Come comportarsi per uscirne

3

Dati

Studi

ORIGINE DEL TERMINE

Stati Uniti, anni '70

meccanismo attraverso il quale i capi di alcune sette religiose carpiavano gli adepti per poi esercitare controllo sulle loro vite

Margaret Singer, 1996

Applicò il termine alle relazioni di tipo tossico e manipolativo.
--> "forma sistemica e vincolante di plagio volta ad affiliare e a manipolare"

LOVE BOMBING

Si tratta di una **strategia manipolativa** che ha lo scopo di far **guadagnare influenza e controllo** su un'altra persona attraverso **un sovraccarico di affetto, attenzione costante e regali, specialmente nelle fasi iniziali** di una relazione.

MANIPOLAZIONE AFFETTIVA

ESEMPI

- **regali importanti**
- **intensità emotiva eccessiva o prematura**
- **profusione di complimenti**
- **comunicazione assidua**
- **richiesta costante di impegno e attenzioni**
- **attenzione soffocante**
- **esibizione di compatibilità**
- **promesse di impegno serio**
- **opposizione verso tutti gli altri legami**
- **esibizione del/della partner**

SVILUPPO

love bombing

1. idealizzazione

Adulazione, il manipolatore bombarda la vittima di attenzioni, gesti e regali fuori misura.

2. svalutazione

Cambiano in modo brusco atteggiamento e umore, il manipolatore diventa distante e freddo.

Si fa strada l'abuso emotivo, fatto di critiche e di svalutazione nei confronti della vittima.

3. ghosting

Il manipolatore sparisce.

4. recupero/ricattura

il manipolatore riprende il circolo vizioso di idealizzazione, svalutazione e scomparsa

L'AUTORE DEL LOVE BOMBING

In molti casi, questa figura viene associata al **disturbo narcisistico di personalità**, che comporta una **bassa autostima** e una gran fatica a relazionarsi con gli altri in modo autentico ed empatico, il tutto nascosto da una facciata di superiorità.

Proprio per sentirsi importante e desiderato ricorre a **comportamenti manipolatori** nei confronti della vittima.

Il comportamento adottato in questo caso è tuttavia **inconsapevole**, poiché si tratta dell'unica modalità relazionale che conosce, spesso a causa di un rapporto burrascoso con i genitori (troppo critici o iperprotettivi).

I SUOI COMPORTAMENTI

- promesse premature e illusioni su un futuro di coppia idilliaco
- modo di parlare elaborato per far sentire unica la vittima > "non mi sono mai sentito così con nessuna"
- dalla seconda fase diventa svalutante causando sensi di colpa e confusione
 - isolamento e controllo totale della vittima
- nega cose dette o fatte per far dubitare la vittima di sé (gaslighting)
 - ghosting
- creazione di un circolo vizioso per alimentare la propria autostima

LA VITTIMA

In maniera complementare al “love bomber”, è una persona che si contraddistingue per la sua **empatia** e spesso viene colta in **momenti vulnerabili**.

Anche lei ha una **bassissima autostima** e un forte bisogno d'amore, un **amore fiabesco**.

A sua volta anche i suoi comportamenti possono aver avuto origine da un **rapporto difficile con i genitori**, caratterizzato da abbandono, trascuratezza e mancanze emotive.

I SUOI COMPORTAMENTI

- soggetta a un **graduale e inconsapevole** processo di manipolazione
 - si sente **importante** per qualcuno
- pensa di doversi **prendere cura del narcisista**, il che fomenta la sua dipendenza e la porta a sentirsi vuota e inutile in sua assenza
- pensa che lui sia l'**unico in grado di salvarla** dalle proprie fragilità emotive
 - non riesce a staccarsi dal narcisista perché è **isolata**
- giustifica** i comportamenti sbagliati e **si colpevolizza** in caso di abbandono
 - fatica ad accettare** la vera personalità del "love bomber"

COME USCIRNE

dare peso ai propri dubbi sul rapporto > ponendosi domande come "Cosa penso che succederebbe se volessi rallentare?" "Sento che in questa relazione siamo sullo stesso livello?"

interrompere la relazione > togliere potere al love bomber

chiedere un supporto psicologico > la vittima spesso perde fiducia nei rapporti umani e nelle proprie capacità, oltre a sentirsi in colpa per l'accaduto

esaminare il proprio comportamento > individuare le proprie lacune ponendosi domande come "Perché ho scelto questo soggetto?" "Perché non riesco a mettere fine a questo legame?" "Su che ferite pregresse fa leva questa situazione?"

UNO STUDIO

"A Qualitative Exploration of Love Bombing as a Manipulation Tactic experienced by Females in Romantic Relationships"

- **Fine 2020 - metà 2021 (sei mesi)**
- **The Islamia University of Bahawalpur, Pakistan.**
- **Online**  **sicurezza e privacy, accessibilità, flessibilità temporale**

CAMPIONE

- 15 donne adulte
- tra 15 e 50 anni
- diverse aree geografiche
- contesti socio-culturali eterogenei

- relazione ancora in corso

vs

relazione conclusa



effetti vissuto immediato e
lungo termine

INTERVISTA

- **semistruutturata**
- **temi: fasi della manipolazione ed effetti emotivi**

Esempi:

- **come descriveresti l'inizio della tua relazione?**
- **hai mai notato segnali di controllo da parte del tuo partner?**
- **quali sono stati gli effetti emotivi e psicologici della relazione?**

RISULTATI

Tecniche manipolative

	%	Esempio
Love bombing	100	"Sembrava un sogno: mi diceva che ero l'amore della sua vita dopo una settimana. Non avevo mai ricevuto tanta attenzione da qualcuno"
Controllo sociale e isolamento	60	"Mi diceva che le mie amiche mi invidiavano e che non erano sincere con me. Alla fine, mi ritrovai completamente sola"
Critiche e svalutazione	87	"All'inizio mi diceva che ero bellissima. Poi ha iniziato a criticare tutto: il mio corpo, il mio modo di parlare, perfino come camminavo. Sentivo di non essere mai abbastanza"

RISULTATI

Impatto psicologico

- **confusione e perdita di identità: 100%**
“Non sapevo più chi fossi. Vivevo solo per compiacerlo, ma lui non era mai soddisfatto”
- **ansia e depressione: 53%**
- **difficoltà relazionali future: 67%**

IMPLICAZIONI PRATICHE

- **necessità di sensibilizzazione**
- **formazione professionale**
- **interventi di supporto psicologico**
- **ricerche future: analizzare il ruolo dei fattori culturali nella normalizzazione della manipolazione**

FONTI

https://www.researchgate.net/publication/374925427_A_Qualitative_Exploration_of_Love_Bombing_as_a_Manipulation_Tactic_experienced_by_Females_in_Romantic_Relationships

<https://www.unobravo.com/post/love-bombing?>

<https://www.chiaraventuri.it/love-bombing-significato-psicologia-narcisista/>

<https://www.istitutobeck.com/beck-news/love-bombing>

<https://www.iusinitinere.it/love-bombing-43931>

<https://www.serenis.it/articoli/che-cose-il-love-bombing-e-come-si-manifesta/>

https://www.researchgate.net/publication/374925427_A_Qualitative_Exploration_of_Love_Bombing_as_a_Manipulation_Tactic_experienced_by_Females_in_Romantic_Relationships

<https://www.serenis.it/articoli/che-cose-il-love-bombing-e-come-si-manifesta/>

<https://www.centrointerapia.it/love-bombing-lillusione-dellaffetto-perfetto-e-le-sue-conseguenze-psicologiche/>

<https://psiche.santagostino.it/love-bombing/>

love bombing

The background features three vertical stripes on the left: a wide pink stripe, a medium blue stripe, and a narrow beige stripe. The rest of the background is a light beige color with two rectangular areas of a pink dot pattern, one in the top right and one in the bottom right.

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE**