

LJUBEZENSKO BOMBARDIRANJE

ang. love bombing

Kaj je ljubezensko bombardiranje?

To je vrsta psihološke in čustvene zlorabe. Vsak primer je nekaj posebnega, vsi pa vključujejo kombinacijo naslednjega: pretirano hvaljenje in laskanje, pretirano izražanje naklonjenosti, obilje nepotrebnih ali nezaželenih daril ter strastne in zgodnje razprave o skupni prihodnosti.



Faze

1. Obdobje idealiziranja: partner vas poskuša premamiti in prepričati, da se mu odprete, zasuje vas s pretirano ljubeznijo in naklonjenostjo. Lahko se zdi prelepo, da bi bilo resnično.
2. Faza razvrednotenja: začnejo se kazati opozorilni znaki. Partner zahteva veliko vaše pozornosti in časa. Poleg tega vam lahko poskuša onemogočiti stik z vašimi prijatelji in družino ter vas zavede, da verjamete, da z njegovim ravnanjem ni nič narobe. Lahko celo uporabi fizično nasilje.
3. Faza zavrženja: partner se lahko poskuša izogniti odgovornosti tako, da ne sodeluje ali konča razmerje, ko mu predočite, da je njegovo vedenje nezdravo, ali poskušate ponovno vzpostaviti zdrave meje.

Znaki

1. Partner vam daje nepotrebna in nesmiselna darila.
2. Takoj želi resno razmerje.
3. Vedno vam je na voljo in zahteva vašo pozornost.
4. Odgovor "ne" je zanj nesprejemljiv.
5. Raje vidi, da ste brez družbe.
6. Pretirano vam izraža ljubezen.
7. Počutite se preobremenjeni z njim.

Kako ukrepati?

1. Vzemite si čas in se umaknite od partnerja, da ocenite, kaj želite storiti.
2. Premislite, ali se želite (še enkrat) pogovoriti z njim in mu dati priložnost, da stvari popravi.
3. Če vedenje vztraja ali se poslabša, se bo razmerje moralo končati.
4. Ključno je razumeti, da partnerja ne morete spremeniti vi. To mora storiti sam.
5. Imejte v mislih, da za njegovo vedenje niste krivi vi.
6. Ob občutkih krivde ali osamljenosti poiščite podporo pri družini, prijateljih ali terapevtu.
7. Ob psihičnem ali fizičnem nasilju se čimprej obrnite na znance in policijo.
8. **Ne pozabite, da ni vsako razmerje enako. Ne izgubite upanja.**