

Love Bombing: la insuficiencia que no sabemos digerir

Autor: Daniel Andrés Mora Lugo/ *Licenciado en educación e investigador de la condición humana y sus ecosistemas relacionales.*

Fecha de publicación: Agosto 17 de 2026

Versión del documento: 1.01

Resumen

El love bombing suele entenderse como una estrategia de conquista basada en la intensidad emocional. Sin embargo, pocas veces nos preguntamos por qué puede resultarnos tan difícil resistirlo. En este artículo exploramos cómo ciertas heridas, necesidades afectivas e idealizaciones pueden convertirnos en terreno fértil para este tipo de dinámicas y por qué una relación más madura con nuestra propia insuficiencia es una de las mejores formas de protegernos.

Palabras clave

Love Bombing, Idealización, Insuficiencia, Apego, Relaciones de pareja, Inteligencia relacional, Autoestima, Vulnerabilidad, Psicología relacional, Amor asertivo.

En los últimos años se ha empezado a hablar de un concepto dentro del mundo de las relaciones: **el love bombing**. El cual, se utiliza para describir situaciones en las que al inicio de un cortejo una persona sobrecarga con atención, intensidad y demostraciones desproporcionadas de interés y afecto a la otra persona. Utiliza frases como “*eres exactamente lo que estaba buscando*” o “*nunca había conocido a alguien como tú*”, acompañadas de planes acelerados, contacto excesivo y una sensación de conexión extraordinaria.

Generalmente al observar este fenómeno el foco se dirige hacia **¿Cómo identificar a una persona que hace love bombing?** Sin embargo, existe una pregunta que suele pasar desapercibida en estas conversaciones y que consideramos aún más importante ¿Por qué me resulta tan difícil resistir el love bombing?

Ya que esta estrategia no prospera solamente porque existan personas que lo practican, sino que también **se masifica porque encuentra seres humanos que lo patrocinan directa o indirectamente.**

La confusión entre alivio y amor

Una de las respuestas incómodas a este planteamiento tienen que ver con que, ese “amor” que creemos que estar buscando es en realidad —alivio—; alivio para heridas inconscientes que nos recuerdan no haber sido elegidos, alivio para calmar el miedo a quedarnos solos, anestesia para el rechazo, entre muchos dolores no tramitados más.

Desde la psicología del apego sabemos que los seres humanos tenemos una necesidad fundamental de vínculos seguros y consistentes (Bowlby, 1969). Cuando esa necesidad ha



estado insatisfecha durante períodos prolongados, cualquier cosa que se parezca a agua en el desierto adquiere un valor desproporcionado. El problema es que, son más las ocasiones en las cuales no estamos frente a una fuente de agua saludable sino frente a un espejismo o un charco de agua empozada. Es, en estos casos, en los que una pequeña muestra de atención se siente como un amor grandioso, una mínima validación como intimidad maravillosa, una promesa como un compromiso sólido y un par de salidas románticas se transforman en la idealización de haber encontrado, por fin, a la persona correcta.

El problema de evaluar sensaciones en lugar de personas

Lo que dificulta aún más esta situación es que **muchas veces no estamos evaluando a la persona que tenemos enfrente, estamos evaluando las sensaciones de placer que nos produce**, y son dos cosas completamente distintas.

La investigadora Jennifer Freyd, en su trabajo sobre trauma por traición, señala que las personas con historias de vínculos poco confiables desarrollan una tendencia a focalizar su atención en las señales de conexión disponibles más que en la coherencia global del comportamiento del otro (Freyd, 1996). Dicho de otra manera, cuando una herida dirige la búsqueda, la realidad suele perder terreno frente a la fantasía.

Dejamos de observar quién es realmente el otro. Ya no nos preguntamos cómo maneja el conflicto, cómo responde cuando se equivoca, si tiene capacidad de reparación, si puede sostener compromisos en el tiempo, si existe coherencia entre lo que dice y lo que hace.

Se desborda la expectativa de encontrar a alguien perfecto que calme o haga desaparecer la sensación de peligro e inseguridad que producen la incertidumbre, los defectos y la inferioridad.

En otras palabras, dejamos de observar competencias reales para amar y comenzamos a consumir experiencias emocionales intensas.

La dificultad de relacionarse con la imperfección

Y es aquí, cuando aparece una de las conexiones más importantes que hemos observado recurrentemente con esta táctica de conquista, y es que muchas personas que son particularmente vulnerables al love bombing tienen dificultades para relacionarse con la imperfección, tanto con la propia como la ajena.

Jeffrey Young, creador de la terapia de esquemas, describió cómo ciertas experiencias tempranas de carencia afectiva o exigencia excesiva generan esquemas maladaptativos que, entre otras cosas, dificultan la tolerancia a los límites y la vulnerabilidad —*en uno mismo y en los demás*— (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Cuando no logramos hacer las paces con nuestros propios errores o carencias,

también nos resultará difícil reconciliar las del otro. Entonces aparece, a veces de forma silenciosa, una búsqueda y solicitud de perfección hacia el mundo y los demás, no necesariamente consciente pero sí latente.

Se desborda la expectativa de encontrar a alguien PERFECTO que calme o haga desaparecer la sensación de peligro e inseguridad que producen la incertidumbre, los defectos y la inferioridad.

El despliegue que pedimos sin palabras

Es precisamente ahí donde el love bombing encuentra terreno fértil, porque constituye y refuerza la ficción de haber encontrado a alguien extraordinario que eliminará rápida-

mente aquello que no sabemos sostener. No se trata de una petición consciente ni deliberada, pero sí de una expectativa activa que el otro (*el que pretende*) puede percibir y, en algunos casos, aprovechar estratégicamente. Porque ¿Qué es el love bombing? sino, entre otras cosas, una respuesta extraordinariamente eficaz a esa demanda. Cada gesto desproporcionado, cada declaración prematura, cada muestra de devoción excesiva actúa como un espejo que devuelve una imagen amplificada del ego herido. **Y esa imagen, por un momento, silencia la tensión interna que producen la insuficiencia, la incertidumbre, la vulnerabilidad y el miedo a no ser suficientes.** Por eso resulta tan seductora.

Desde la psicología del self desarrollada por Heinz Kohut, sabemos que los seres humanos tenemos una necesidad genuina de ser vistos, admirados y confirmados por otros, lo que Kohut llamó necesidades de *mirroring* (Kohut, 1971). Cuando esa necesidad no ha sido adecuadamente satisfecha en el desarrollo temprano, puede persistir de forma intensa en la vida adulta, haciendo que la persona sea especialmente sensible a quienes ofrecen *ese reflejo* de forma generosa, aunque no sea auténtico.

Lo que el love bombing activa, entonces, no es solo alivio emocional, es también: alimentar el ego, el hedonismo, el sentido de poder y la sensación de valía. **Produce la ilusión de ser, por fin, suficiente,** incluso especial. Y esa ilusión resulta especialmente poderosa precisamente porque viene a compensar, de forma temporal, una sensación no integrada de insuficiencia que lleva mucho tiempo operando por debajo de la superficie y que no ha podido ser abrazada de manera adecuada.

El problema es que lo que calma la herida no es lo mismo que lo que la sana. Porque cuando esa ilusión comienza a romperse, aparece una pregunta incómoda **¿Qué ocurre**

cuando la persona que debía hacernos olvidar nuestra insuficiencia alimentando nuestro ego se revela tan humana e imperfecta como nosotros?

Una relación construida sobre la ficción que necesitamos ver para ocultar el miedo a nuestra impermanencia es estructuralmente frágil, colapsa en el momento en que el otro deja de sostenerla, o en el que la realidad cotidiana exige algo distinto a la perfección.

Cuando la perfección reemplaza al amor

Porque cuando exigimos perfección como condición de amor, no estamos amando a una persona, estamos administrando una amenaza. El otro queda atrapado en una posición imposible —la de tener que actuar y entregar aquello que no es y no puede de forma sostenida para seguir siendo elegido—. Se le niega implícitamente el derecho a equivocarse, a tener límites, a mostrarse vulnerable, a ser humano. Y eso, aunque no lleve el nombre de maltrato, es una forma de violencia sutil <<convertir al otro en un objeto funcional al servicio de la regulación emocional>>.

Desde la filosofía existencial, Martin Buber distinguía entre dos formas fundamentales de relacionarse con el otro: la relación Yo-Tú, en la que el otro es reconocido como un ser completo y autónomo, y la relación Yo-Ello, en la que el otro es reducido a un medio para un fin (Buber, 1923). Cuando la insuficiencia no integrada gobierna el vínculo, la relación tiende silenciosamente hacia el segundo polo, el otro importa en la medida en que confirma, calma o completa. No como quien es, sino como lo que produce.

Hacia una relación más madura con nuestra insuficiencia

Protegernos del love bombing, entonces, no consiste únicamente en aprender a detectar manipuladores, consiste también en desa-



rollar una relación más madura con nuestras propias necesidades, heridas e imperfecciones.

Esto no significa que debamos gustar de nuestros errores o limitaciones, tampoco que debamos tolerar comportamientos abusivos. Lo que proponemos es algo diferente <<aprender a relacionarnos con la realidad de que somos seres humanos finitos, vulnerables e imperfectos, y que las personas que amemos también lo serán>>.

Lo que las investigaciones sobre regulación emocional han mostrado consistentemente es que la capacidad de digerir la incomodidad del “falling short” (*quedarse corto frente a una expectativa, deber o compromiso*) sin actuar impulsivamente —lo que algunos autores llaman *distress tolerance* (Linehan, 1993)— es uno de los factores protectores más importantes frente a las dinámicas relacionales dañinas.

Cuando dejamos de exigir perfección, comenzamos a estar disponibles para algo mucho más valioso que es, la posibilidad de conocer a las personas como realmente son.

Por lo tanto, el love bombing no puede ser entendido en su totalidad si sólo observamos al actor que entrega la dinámica, sino que se vuelve imperativo dirigir la mirada hacia el actor que la convoca. Y quizás en ese momento, aparece una de las preguntas más importantes al momento de iniciar una relación: ¿estamos preparados para amar personas **reales**, o seguimos buscando personas **perfectas**?

Referencias

- Bowlby, J. (1969). Attachment and loss, Vol. 1: Attachment. Basic Books.
Buber, M. (1923). Ich und Du. Insel-Verlag.

(Traducción al español: Yo y tú, 1994, Caparrós Editores.)

- Freyd, J. J. (1996). Betrayal trauma: The logic of forgetting childhood abuse. Harvard University Press.
Fromm, E. (1956). The art of loving. Harper & Row.
Linehan, M. M. (1993). Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder. Guilford Press.
Kohut, H. (1971). The analysis of the self. International Universities Press.
Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.

Cuando dejamos de exigir perfección, comenzamos a estar disponibles para algo mucho más valioso: la posibilidad de conocer a las personas como realmente son.