

Love dumping: che cos'è e come uscirne

LINK: <https://www.donnamoderna.com/benessere/relazioni/love-dumping-che-cos-e-come-uscirne>

Love dumping: che cos'è e come uscirne Il love dumping è quando, in una relazione, ti fai piccola e rinunci ai tuoi desideri e ai tuoi bisogni per compiacere il partner e perché pensi che così sarai più amabile e desiderabile. Scopri i meccanismi che stanno dietro a questa trappola affettiva e come puoi uscirne di Marta Bonini Share 27.12.2024 Come ci si sente Cos'è il love dumping? Come capire se è love dumping Perché puoi cadere nel love dumping I motivi spesso hanno a che fare con le tue fragilità Come puoi uscire dal love dumping Non vergognarti di chiedere aiuto Sono passati un po' di anni ma me lo ricordo ancora bene. Si chiamava Michele, era di Genova come me, faceva l'architetto. Era un tipo interessante, intelligente, bravo. Bravo soprattutto a farmi sentire "piccola", a mettere in discussione qualsiasi mia scelta, qualsiasi mio desiderio di volare. Volare alto, per raggiungere i miei sogni. Volare via dalla nostra città, troppo chiusa e allora con troppe ferite per me. Volare a Parigi per fare l'Erasmus. Volare a Milano per studiare giornalismo. Volare in Africa per fare volontariato. Non

andava bene niente. Dovevo rinunciare, meglio se con il sorriso. Fare un passo indietro. Spegner la mia luce che allora voleva solo abbagliare per guidarmi nella crescita, nelle scelte e - perché no - anche nelle cazzate tipiche dei 20 anni. Dovevo diventare monocolor, meglio se quel colore era chiaro, quasi trasparente. Mica potevo essere rossa, fucsia, verde brillante. Dovevo essere invisibile. Meno di lui Come ci si sente Ma la colpa, forse, non era neanche la sua. Ero io che avevo perso i miei colori, che accettavo inconsapevolmente di farmi più piccola, di occupare, anche fisicamente, meno spazio per lasciarne di più a lui. Con gli amici. Tra di noi. Nell'intimità. Davanti ai suoi genitori. Adesso che ne sono uscita, che ho due figlie femmine, un marito che cammina affianco a me e che a volte mi lascia il passo ma senza perdersi d'occhio, mi volto indietro e guardo quegli anni e quella relazione con un'immensa tristezza perché riconosco quel meccanismo perverso che ti spinge a mettere davanti i bisogni e i problemi degli altri, mettendo da parte quelli che sono le proprie

necessità, i propri desideri. Tutte cose bellissime, certo, se solo non ci si dimenticasse di noi stesse Cos'è il love dumping? Questo meccanismo emotivo che come ha intrappolato me, intrappola molte donne (e anche uomini), oggi ha un nome: si chiama love dumping. «Il termine "dumping" deriva originariamente dall'economia e si riferisce alla vendita di prodotti a prezzi ridicolmente bassi per superare la concorrenza» ci spiega Loredana Cirillo, psicologa e psicoterapeuta del Minotauro, adesso nelle librerie con Soffrire di adolescenza (Raffaello Cortina). Ma come si collega questo termine, che è stato utilizzato per la prima volta dalla scrittrice femminista Mona Chollet nel suo libro Réinventer l'amour, alle relazioni? «È molto semplice, pensala in questo modo: il dumping amoroso avviene quando inizi a minimizzare i tuoi bisogni, i tuoi sogni o persino la tua personalità per adattarli a ciò che pensi che il tuo partner voglia. Tutto questo in una logica competitiva, in cui vivi nel terrore che qualcuna, meglio di te, ti rubi il compagno» spiega Cirillo. Come capire se è

love dumping All'inizio potrebbe essere qualcosa di piccolo, quasi impercettibile, che può scattare anche prima che la relazione cominci. Un esempio? Rinunciare a indossare quell'abito che ti fa sentire così bella perché al tuo partner non piace. «Ma i segnali, anche quelli che riteniamo più banali, non vanno mai sottovalutati perché possono essere il campanello d'allarme che qualcosa non funziona» spiega Loredana Cirillo, che ne elenca alcuni. Hai smesso di fare le cose che ami perché il tuo partner non approva; cambi non solo il modo in cui ti vesti, ma anche quello in cui parli o ti comporti per evitare critiche, battute o commenti spiacevoli; sei sempre tu a scendere a compromessi durante le discussioni; metti al terzo-quarto posto i tuoi desideri; accantoni le tue ambizioni di carriera perché sei preoccupata di essere "troppo". Perché puoi cadere nel love dumping Ti sei riconosciuta in qualcuno di questi segnali? Forse sì. «Ma sappi che no, questi non sono la stessa cosa di sani compromessi: quelli fanno parte di ogni relazione. Il problema del love dumping è un modello di auto-cancellazione, in cui finisci per rimpicciolirti solo per "mantenere" l'affetto del tuo partner. In cui confondi

l'essere disponibile con l'essere amabile e desiderabile. Il risultato? Una versione di te che sembra irriconoscibile» dice Cirillo. Quando ti rimpicciolisci per rendere felice qualcun altro, stai regalando pezzi di ciò che ti rende te stesso I motivi spesso hanno a che fare con le tue fragilità Di solito i motivi principali derivano da insicurezze profonde che ci portiamo dietro dalla nostra infanzia, come il bisogno di accettazione, la paura dell'abbandono, del rifiuto e del senso di vuoto. «Il timore di restare soli, di non sentirsi utile, di non essere indispensabile per qualcuno. Tutte cose che spaventano chi cade nella trappola del love dumping e che lo spingono a perseverare nei comportamenti "da crocerossina"» spiega la psicoterapeuta. Come puoi uscire dal love dumping Adesso una buona notizia: questo circolo vizioso si può interrompere. Davvero. Innanzitutto, riconoscendo il problema: rifletti su ciò che hai sacrificato e su come queste rinunce ti fanno sentire. Poi impara a stabilire dei limiti: è fondamentale saper dire "no", senza paura né rimorsi. Una relazione sana rispetta i confini e gli spazi di entrambi i partner. È un laccio di seta che non lega, non fa male, non lascia

segnali, ma unisce liberamente. E infine riscopri te stessa: rimetti in luce i sogni e i desideri che hai accantonato per paura di essere "troppo", riallaccia i rapporti con gli amici e i familiari che hai messo da parte e concentrati su te stessa. Non vergognarti di chiedere aiuto E se da sola non ce la fai, intraprendi senza vergogna né pregiudizi un percorso di psicoterapia utile a comprendere da dove derivano alcune convinzioni e fragilità che solitamente hanno le loro radici nell'infanzia e nella situazione familiare che si è vissuta. Un percorso che può essere anche utile per comprendere e risolvere le proprie paure, per accettare con maggiore consapevolezza quello che ti succede nella vita, compresi gli abbandoni, lavorando sulla propria autostima e imparando a riconoscere il proprio valore, i propri colori. Che vanno fatti brillare, indipendentemente da chiunque altro. Leggi anche Single? No, partner di me stessa Leggi anche L'educazione sentimentale non è importante. È vitale Leggi anche Con lui il mio cuore non è a casa, ma non riesco a lasciarlo Riproduzione riservata