

inside &amp; out



Dott.ssa Daniela Maimone  
psicologa-psicoterapeuta  
tel. 349 32 30 279  
www.psicologiaeopsicoterapia.it

DI SABRINA GARIDDI

## P... COME PASSIONE

*E' difficile immaginare che ci siano persone che non abbiano almeno una passione nella propria vita. Passione declinata in tantissimi ambiti, come quella per la propria professione, vissuta oltre l'ordinario impegno richiesto; passione al di fuori della quotidianità, ricercando quell'ambito che riesce a regalare emozioni e soddisfazioni, ed ancora passione nel rapporto di coppia e anche nella sfera sessuale. Abbiamo immaginato alcune aree tematiche in cui ogni persona che coltiva passioni può esprimere il meglio di sé... Ma esiste anche un peggio, quando magari non si riescono a contenere limiti e confini in cui vivere le proprie passioni? Ne abbiamo parlato con la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.*

**C'è chi ha un numero smisurato di passioni e chi invece stenta ad averne appena una. Ma in cosa consiste una vera passione e come si fa a scegliere per cosa entusiasmarsi?**

Una passione è un sentimento intenso di attrazione verso qualcosa o un'attività. E' quel motore che trasforma i 'dovrei' in 'vorrei', qualcosa di autentico e di assolutamente personale. Passioni differenti possono essere considerate come il motore che anima le giornate durante le varie fasi della vita e, pertanto, sono da considerarsi in generale positive, dato che alimentano un senso di appagamento ogni qualvolta le si pratica. C'è,

però, chi stenta a trovarne e i motivi possono essere svariati. Identificare una passione, al di là dell'aver o del voler trovare il tempo disponibile, implica, ad esempio, l'essere in contatto con se stessi, con le proprie sensazioni e con i vissuti interiori. Pertanto, chi non ha dimestichezza con tali aspetti o chi, inconsapevolmente, ha imparato ad 'anestetizzare' i propri sensi pur di non provare sensazioni e vissuti giudicati come negativi, trova di certo più difficoltà a cogliere i segnali di quell'energia che lo spinge dal di dentro. Riacquisire una consapevolezza corporea, intesa come un riaccendere i propri sensi, può

rappresentare un primo passo di 'disgelo', propedeutico al riconoscimento di vissuti emotivi e, conseguentemente, anche di passioni.

**Di contro, c'è chi, invece, svolge un numero smisurato di attività: c'è un limite da porre quando si ama fare di tutto?**

Non esiste di certo un numero prestabilito di passioni o attività da intraprendere, ma sicuramente bisogna fare i conti col tempo a disposizione, con le energie fisiche e mentali e con le proprie priorità. Molto dipende dal proprio stile e dal modo del tutto personale di condurre la propria esistenza. Non è necessariamente detto che chi nutre un costante e continuo desiderio di assaporare la vita nelle sue infinite manifestazioni, anche attraverso la possibilità di intraprendere svariati hobby e passioni, sia realmente in contatto con se stesso e coi propri vissuti... In alcuni casi, la stessa incapacità di 'sentirsi' fa sì che, per il desiderio di riempire un vuoto insaziabile o per la necessità di innalzare la soglia del piacere determinato da una passione, si esageri per intensità o per

numero di attività svolte. E' noto che, in questi casi, si crea spesso un effetto molto simile all'assuefazione da sostanze psicotrope, dal momento che, come conseguenza o, talvolta, come fattore propedeutico, entrano in gioco livelli differenti di ormoni, enzimi e neurotrasmettitori, con la conseguente necessità di 'aumentare il tiro'. E' il caso, ad esempio, dei cosiddetti 'sensation seekers', ovvero coloro che vanno alla ricerca di sensazioni sempre più intense proprio perché il loro grado di appagamento generale nelle attività svolte è molto basso. Queste persone per sentirsi progressivamente stimolate vanno alla costante ricerca di attività ad alta intensità emotiva, che talvolta risultano dannose per sé o per gli altri (si pensi agli sport estremi o alla guida pericolosa). Alla base di tali comportamenti, c'è spesso l'incapacità di stare nella noia, che viene percepita come intollerabile, piuttosto che come un'occasione di ascoltare se stessi nel profondo o di affidarsi con fiducia allo spontaneo emergere di nuovi spunti, proprio da un vuoto che potrebbe divenire creativo.

**Quale è la linea di divisione tra una passione sana e una che genera dipendenza?**

Il limite e la misura possono essere identificati in quel preciso momento in cui una passione riesce a turbare l'equilibrio psichico o le capacità di discernimento e di controllo di una persona. A quel livello, una passione può divenire quasi oppressione, piuttosto che puro e semplice appagamento: una vera e propria droga che domina e rende schiavi, qualcosa da cui non si riesce a divincolarsi, che allontana la persona dagli altri, limitandone le interazioni sociali nutrienti e dominandone la maggior parte della giornata.

**Può accadere, quindi, che perfino la sfera sessuale possa essere compromessa, se ci si lascia assuefare senza godersi il momento?**

Certamente sì. E', ad esempio, il caso del sesso compulsivo, in cui è compromesso il meccanismo di controllo del comportamento sessuale nelle sue varie forme (ad esempio, attraverso rapporti

Una passione da 'bollino rosso' potrebbe essere ogni attività che lede, appunto, la sfera relazionale e, quindi, non credo che si possa identificare o etichettare una specifica passione come tabù. Piuttosto, va considerata la misura con cui la si pratica...

sessuali compulsivi, autoerotismo ossessivo e ripetitivo, ricorso costante alla pornografia, fantasie sessuali ricorrenti, ecc.). Si arriva al punto di avvertire una vera e propria necessità di procurarsi piacere e soddisfazione, seppure, a livello razionale, ci si renda conto di non avere più molto controllo sulla

Una passione è un sentimento intenso di attrazione verso qualcosa o un'attività. E' quel motore che trasforma i 'dovrei' in 'vorrei', qualcosa di autentico e di assolutamente personale



situazione. A differenza di quanto si possa pensare, tali comportamenti sono generati spesso dall'incapacità di procrastinare o di tollerare gli impulsi sessuali, piuttosto che dall'apparente necessità di appagarli. Spesso alla base c'è l'incapacità di intraprendere un legame affettivo intimo e maturo, sebbene in taluni casi, si ritenga persino di sentirne il desiderio o di ricercarlo.

**Tra i tanti ambiti in cui ciascuno di noi può scegliere, ne esiste qualcuno che incarna il 'bollino rosso'?**

Una passione da 'bollino rosso' potrebbe essere ogni attività che lede, appunto, la sfera relazionale e, quindi, non credo che si possa identificare o etichettare una specifica passione come tabù. Piuttosto, va considerata la misura con cui la si pratica o quanto l'equilibrio psicofisico di una persona viene alterato ed intaccato dall'attività in questione.

**Quando la passione sregolata fa sì che anche nell'ambito professionale non si riesca più a regolarsi?**

Anche in questo ambito può generarsi una vera e propria dipendenza dal lavoro. Tale vera e propria dipendenza, quindi analogo a quello di chi utilizza sostanze stupefacenti, consiste in comportamenti e pensieri ossessivi che riguardano il lavoro, maggiore tempo dedito al lavoro e, di conseguenza, minore ore dedicate al riposo. E' ovvio che tale comportamento, prolungato nel tempo e sempre più accentuato nel tempo, porta all'impoverimento emotivo, a manifestazioni di aggressività, ad isolamento progressivamente dagli altri, trascurando i propri bisogni personali.

**Nell'amore, la passione è un elemento fondamentale ed imprescindibile, ma alcune volte se ne può fare a meno. A quali condizioni e conseguenze?**

La passione in amore, a patto che non sia talmente intensa da diventare ossessione, rappresenta un elemento da coltivare e nutrire in modo costante nel corso della durata del rapporto di coppia, tramite attenzioni, incuriosendo il partner, rinnovando abitudini, alimentando e incrementando la comunicazione, ecc. In amore può accadere che se ne faccia a meno per vari motivi: per esempio, perché la persona non è in contatto coi propri vissuti e fa una scelta convinta ma monca, oppure perché predomina la ragione, l'interesse, la 'convenienza' di un rapporto che non nutre ma che, piuttosto, rappresenta qualcosa di comodo o di dettato da motivazioni che sono razionali. Ognuno nella vita fa le proprie scelte, spesso dettate da esperienze precedenti o per esempio dal timore di soffrire, dall'evitare ogni forma di rischio in quella terra sconosciuta che è l'innamoramento. L'importante è tentare di non chiudere volutamente gli occhi di fronte segnali che indicano che quella non è la strada che appaga o, se una scelta in campo affettivo è legata volutamente ad interesse ed opportunità, almeno essere consapevoli del fatto che abbiamo a disposizione una sola vita e, quindi, sarebbe più nutriente viverla appieno senza sprechi di tempo. Questo dovrebbe essere il leit motiv di ognuno, ma poi si sa: il mondo è bello perché vario...

**...essere consapevoli del fatto che abbiamo a disposizione una sola vita e, quindi, sarebbe più nutriente viverla appieno senza sprechi di tempo. Questo dovrebbe essere il leit motiv di ognuno, ma poi si sa: il mondo è bello perché vario...**

# GLI SPAZI DI VILLA CARLOTTA



Via Gandhi, 3  
97100 Ragusa  
Tel. 0932 604140 - Fax 0932 251171  
[info@villacarlottaragusa.it](mailto:info@villacarlottaragusa.it)  
[www.villacarlottaragusa.it](http://www.villacarlottaragusa.it)

