



NECESIDADES PRIMORDIALES Y SECUNDARIAS (DESEOS)

Con notable frecuencia las personas se descubren pensando que necesitan muchas cosas: una prenda de vestir, un artículo de alimentación, un accesorio para nuestra casa,..., cosas en general; pero también, consideramos otro tipo de necesidades al pensar:

- *necesito que terminar esto antes de...*
- *necesito convencer a ... de ...*
- *necesito que me ame ...*
- *necesito que mi madre/padre apruebe lo que hago*
- *necesito que mi jefe ...*
- *necesito irme de vacaciones ...*
- *necesito sentirme a gusto ...*

En realidad esta forma de pensar y de hablarse a sí mismo/a constituye un terrible auto-engaño.

Las necesidades pueden clasificarse en Primordiales y Secundarias.

Algo necesario es algo sin lo cual no puedes conseguir un objetivo determinado, de manera que si el objetivo es imprescindible para la supervivencia, la necesidad es **Primordial**.

Ahora bien, cuando el objetivo no es imprescindible para la supervivencia, éste solamente resulta "más o menos imprescindible" para satisfacer un deseo y conseguir o recuperar cierto estado emocional de tranquilidad o de alegría.

De modo que ya hemos aclarado los términos:

Cuando lo que se desea es imprescindible para la supervivencia: agua, aire, comida,... entonces podemos hablar propiamente de **NECESIDAD**, la cual es, Primordial.

En cambio, cuando lo que se desea solamente constituye un objetivo para lograr un estado emocional concreto: tranquilidad o alegría, entonces se trata de una Necesidad Secundaria.

¿Qué efectos tiene sobre las personas confundir necesidades primarias con secundarias?

Pensar en términos de necesidad, cuando sólo se trata de satisfacer un deseo, provoca estados emocionales de ansiedad o de ira (cuando no se consigue) y favorece pensamientos de exigencia, a sí mismos o a otras personas. Lo cual lleva a la aparición de conflictos de difícil resolución.

Una gran cantidad de solicitudes de ayuda profesional está motivada por estados emocionales alterados, debidos a pensamientos recurrentes de auto-exigencia o exigencia a personas del entorno y por la descripción de numerosos conflictos con familiares y otras personas; lo cual conlleva un gran sufrimiento e inadaptación, debido a la confusión entre necesidades y deseos.

Es cierto que para comprar un coche nuevo **ES NECESARIO** tener dinero, conseguir un crédito, la aprobación de tu familia para efectuar ese gasto, etc., pero esa NECESIDAD sólo lo es para satisfacer un DESEO, ya que es muy poco probable que el coche nuevo constituya una necesidad primordial o un medio para satisfacer ésta.

Resultaría muy aconsejable reflexionar sobre esta cuestión y acostumbrarse a emplear la expresión correcta: *Me gustaría..., Desearía,..., Preferiría,...* a la incorrecta y muy perjudicial: *Necesito..., Necesitaría...,*

