

## **RELAZIONE TRA DESIDERIO, PROCESSO MENTALE DEL DESIDERARE E SALUTE MENTALE**

La mente produce e al tempo stesso si nutre di desideri. Esiste però una differenza sostanziale tra un *desiderio* ed un *bisogno*. Si può definire **Bisogno** ciò che è necessario per la salute e il benessere di un organismo. Esistono due principali tipi di bisogni: i **Bisogni Oggettivi Primari** e i **Bisogni Oggettivi Secondari**. I **Bisogni Oggettivi Primari** sono relativi: all'aria, al cibo e all'acqua; al sonno; al mantenimento di un'adeguata temperatura corporea; alla salvaguardia dell'incolumità fisica. I bisogni oggettivi primari sono fondamentalmente innati e la loro mancata soddisfazione può realmente pregiudicare la sopravvivenza dell'organismo. I **Bisogni Oggettivi Secondari** sono relativi: alla riproduzione e alla vita sessuale; alle relazioni affettive e a quelle sociali. Anche i bisogni oggettivi secondari sono sostanzialmente innati; tuttavia, l'apprendimento inizia ad acquistare una certa rilevanza e la mancata soddisfazione dei bisogni oggettivi secondari può produrre uno stato più o meno marcato di frustrazione, di sofferenza o disagio, ma non pregiudica la sopravvivenza dell'individuo. Infine, esiste una terza categoria di bisogni, i **Bisogni Soggettivi o Desideri**, la cui soddisfazione anche se non può essere considerata indispensabile per la salute e il benessere, può certamente rendere più piacevole l'esistenza. *I desideri sono innumerevoli e infiniti, in quanto prodotto creativo della nostra mente. I desideri sono sempre il risultato dell'esperienza e dell'apprendimento*, anche se possono essere correlati ai bisogni oggettivi primari e secondari. La mancata soddisfazione dei desideri non può mai direttamente pregiudicare la sopravvivenza dell'individuo. Per definizione, i **Bisogni** e i **Desideri** sono tali soltanto fin quando non sono stati soddisfatti e alla loro soddisfazione cessano automaticamente di esistere. Il tentativo di soddisfare i bisogni e i desideri porta l'organismo a cercare delle strategie ottimali che gli permetta di ridurre quanto più velocemente ed efficacemente possibile lo stato di frustrazione. Quest'atteggiamento è generalmente legittimo ed augurabile nel caso dei Bisogni Oggettivi Primari (soprattutto quando è in pericolo la sopravvivenza), ma lo è certamente meno con riferimento ai Bisogni Oggettivi Secondari, verso i quali, in molte occasioni, sarebbe senz'altro più adattivo poter eventualmente posticipare la loro soddisfazione anche lontanamente nel tempo. In ogni caso, **alla soddisfazione di entrambi i tipi di Bisogni (Oggettivi Primari e Secondari) segue sempre una fase di "Quiete" caratterizzata dalla mancanza del bisogno e da una riduzione dello stato di tensione**. La durata della condizione di quiete dipende dal tipo di bisogno considerato. In genere, i *Bisogni Oggettivi Primari* hanno dei cicli di soddisfazione abbastanza prevedibili, in quanto geneticamente determinati. Così, ad esempio, per quanto ampio e variabile può essere lo spazio di tempo che intercorre tra un pasto e l'altro (da minuti a settimane), questo spazio non potrà mai superare i limiti consentiti al digiuno, pena la morte dell'organismo. I cicli di soddisfazione dei *Bisogni Oggettivi Secondari* sono sicuramente molto meno prevedibili, sia perché la loro mancata soddisfazione non minaccia direttamente la sopravvivenza, sia perché sono molto più influenzati dall'apprendimento e dall'esperienza. Ogni essere umano ha i suoi personali cicli di soddisfazione dei bisogni sessuali che, peraltro, tendono a variare considerevolmente durante tutto l'arco della vita per innumerevoli fattori. In questo caso, tra la soddisfazione di un bisogno sessuale e l'insorgere nuovamente dello stesso bisogno con la stessa intensità è sempre presente una fase (variabile da soggetto a soggetto) in cui si ha una riduzione della tensione sessuale. Invece, per quanto riguarda i *Bisogni Soggettivi o Desideri*, non solo i cicli di soddisfazione sono assolutamente imprevedibili, ma non è neanche sicuro che ad essi segua una fase di quiete, di riduzione della tensione. Per quale motivo questo accade? I **desideri** sono un prodotto creativo della mente, più precisamente **del processo mentale del desiderare**. Questo processo non è sottoposto, come quello che è subordinato all'emergere dei bisogni oggettivi, alle leggi che regolano la fisiologia e, conseguentemente, **non è soggetto**

**automaticamente alla “saturazione”** (fenomeno attraverso il quale si dovrebbe produrre una diminuzione e, infine, l'estinzione del processo mentale del desiderare). Nonostante si possano creare condizioni d'avversione emotiva verso un oggetto (od un'azione, una situazione, od una persona prima desiderata), quello che è saturato è l'oggetto del desiderio, non il processo stesso del desiderare. Al contrario, nel caso dei bisogni, quello che è saturato è il processo che è sottoposto all'emergere del bisogno, non l'oggetto del bisogno stesso. Queste considerazioni sono più comprensibili se si considera che possiamo continuare a mangiare del cibo per tutta la vita (per esempio il pane) senza saturare mai quest'oggetto del bisogno, mentre ci diventa molto più difficile indossare ogni giorno sempre lo stesso modello e colore d'abito per tutta la vita. In quest'ultimo caso, iniziamo a sviluppare un'avversione verso quello specifico abito (oggetto del desiderio), ma continuiamo ugualmente a desiderare altri vestiti di modello e colore diverso. Per la nostra salute mentale è fondamentale comprendere che **nessun “oggetto” potrà pienamente saturare il processo del desiderare**. Questa comprensione ci permette di capire perché non siamo quasi mai, o lo siamo per pochissimo tempo, totalmente rilassati e in quiete dopo aver soddisfatto un desiderio e perché quasi immediatamente ne insorgono degli altri. Iniziare progressivamente a liberare il *processo del desiderare* dalla necessità costrittiva di essere legato ad *uno specifico oggetto del desiderio* e svincolare l'energia impiegata nel processo del desiderare dal legame con l'oggetto del desiderio costituisce un atto di libertà che dovremmo sempre perseguire e dal quale emerge la percezione di una serenità, di una pace interiore e di una carica vitale mai provata prima.