

Unidad V.- Aspectos del alivio

Objetivo específico 5: Aplicar, paulatinamente, procesos de mantenimiento en salud buscando elevar la calidad de vida en el ser humano.

Conceptos a desarrollar en la unidad V: alivio, sanación, curación.

5.4 El Tratamiento

En el tercer de los momentos señalados por la OMS en relación a los fines y propósitos de la salud (*promoción, prevención y tratamiento*) aquí debemos describir algunas de las estrategias para lograr un estado saludable en lo mayormente posible. Implica reflexionar la clínica aplicada en lo convencional así como el amplio conjunto de recursos y apoyos que nos brinda el ámbito cultural de la *salud*. También consideramos los recursos que bien pudiésemos, en la consciencia de nuestro propio organismo detectar que hacen falta.

En medicina convencional, un *tratamiento* o también referida la *terapia* (gr. *θεραπεία/therapeia*) está representado en el conjunto de medios de cualquier clase sean higiénicos, farmacológicos, quirúrgicos o físicos, que tienen como propósito curar o provocar alivio (paliación) a la enfermedad o a los síntomas registrados y caracterizados en el organismo.

El *tratamiento* o *terapia* se establece, según la norma *psicosomática*, sobre algún tipo de juicio clínico en donde los médicos identifican las características que hacen o revisten la alteración o desequilibrio. Así, un *tratamiento* no implica proporcionar un *alivio* en sí, sino una reacción que con lleve la eliminación del agente externo; más bien el *alivio* es parte de las alternativas del *tratamiento*. Mejor es aproximar conceptualmente al *tratamiento* con el *objeto de cura* o el método por el cual se logró la sanación.

Cuando hablamos de *tratamiento* se implica un conjunto de acciones a veces sistemáticas o razonadas, otras no tanto, en un proceso dinámico que simplemente busca devolver el equilibrio; decimos, por ejemplo, que el mejor tratamiento para el cansancio es un baño con agua caliente y luego meterse en la cama hasta lograr un sueño profundo.

Cabe aclarar que *terapéutica*, a diferencia de un *tratamiento*, implica el uso clínico que se le da a cierto tipo de *tratamientos*; en medicina representa el campo que dentro de las ciencias de la salud, explica, analiza y sistematiza el conjunto de medios y recursos empleados así como las formas o maneras de aplicarlos en todo procesos de restablecimiento de la *salud*. Desde un enfoque psicosomático, el objeto de la *terapéutica* es el conjunto de enfermedades en sí. [Rodríguez Carranza, 2007; *introd.*] En tal sentido, representa la *terapéutica* un conjunto de técnicas paliativas y o para el restablecimiento de los estados saludables del organismo que se limita al uso de sustancias químicas conocidas como *fármacos*.

Pero no centrados en un proceso médico, convencional (alópata o farmacológico), lo que se expone en este tratado sobre el restablecimiento en padecimientos o síntomas, son alternativas en fase de *tratamiento* más no de *terapéutica*. Veremos que estas referencias están mejor dicho, tratadas bajo el enfoque homeostático en donde, desde cinco planos dimensionales, bajo la óptica espacial y temporal de nuestra realidad laboral, escolar, familiar y comunitaria, detectaremos sucintamente, ciertas aplicaciones de *tratamiento*,

con acciones tangibles y concretas, que bien pudiésemos aplicar a nuestra realidad cotidiana: *biológica, contextual, psicológica, estimativa* así como de *autorrealización*.

5.4.1 Dimensión biológica

Todos los organismos humanos funcionan bajo los mismos principios. Los vincula la misma especie por lo que los principios anatómicos, fisiológicos, ergonómicos y cognitivos nos unen en una caracterización morfológica y fisiológica común como especie. Sin embargo, completamente diferentes en lo particular, entre los seres humanos nos distancian ciertas características individuales como el color de piel, la longitud de los miembros; también la complexión del tronco o el tipo de sangre; nuestras preferencias alimenticias están más o menos determinadas por ciertos y muy propios rasgos genéticos adheridos a las combinaciones genéticas que controlan el crecimiento diferenciado de las células en cada cuerpo.

La dimensión que habría que darle a esta base biológica incide en un tratamiento tangible, sensible e igualmente orgánico. Los trastornos a la salud bajo esta dimensión son aquellos que comúnmente calificamos de “enfermedades”; son alteraciones fisiológicas, metabólicas o linfáticas que se reflejan en reacciones corporales muy concretas como ascenso de la temperatura o sensaciones de vómito (prurito).

La manera de atender este tipo de alteraciones pasa por un cuidado irrestricto a las cualidades del cuerpo. Saber que si no se respetan condiciones de descanso, de saciedad o eliminación adecuada puede enfermar. De allí que los cuidados recomendados pasan por procurar descanso al organismo, con una ingesta suficiente de agua pura; asimismo es ampliamente recomendable cuidar la calidad en el consumo de alimentos (vegetales crudos), asegurando la cantidad de fibra benéfica que requiere la digestión para funcionar eficazmente. De la misma forma, es muy recomendable atender la frecuencia y calidad en las deposiciones permitiendo al organismo desechar residuos nocivos en heces y orina. En tal sentido, se debe habituar al organismo a respetar horas específicas para comer y programar los respectivos momentos para la eliminación.

Estas condiciones de nutrimento deben asimilarse correctamente por lo que es preciso reconsiderar hábitos; en el caso de la comida, la ingesta debe contar con el número correcto, acompasado y sereno de masticaciones como fase pre-digestiva realizada en la boca. Condicionar en ello la cantidad debida y equilibrada de bio-sustancias ingresando al sistema como vitaminas, proteínas, carbohidratos y azúcares, lípidos y grasas, enzimas y minerales. No hay que omitir que la correcta cantidad de estas bio-sustancias en el organismo hacen capaz el vital dinamismo de su existencia.

Una revitalización de las funciones biológicas implica también el estímulo dinámico y externo al organismo. Evitando el sedentarismo se debe dedicar un momento determinado a la realización de actividad física moderada, fundamentalmente caminar en lo mínimo treinta minutos al día; también se pueden realizar estiramientos acompañados de amplias y profundas respiraciones. La ingesta de agua y la introducción de aire fresco son necesarios en todo momento.

Sólo el conocimiento de los principios universales que mueven al organismo humano explica las razones por las cuales debemos preservar sana nuestra especie; las cualidades y características individuales guían la forma en que cada individuo debe

tratarse. Así que las dimensiones aducidas se sintetizan en una consciencia plena de lo que ocurre con el organismo y que bien finaliza cada jornada de vida con el descanso o con momentos precisos de distracción y ocio.



Gráfica 17:

Uno de los principales problemas, atribuidos a la prescripción de *fármacos*, es que trasladan su principio rector al desarrollo de sustancias químicas soslayando el propósito sanador. Este distanciamiento entre el remedio y la enfermedad enajena el sentido en el diseño del fármaco haciéndolo una sustancia artificial y sometida a normas de laboratorio que sólo considera un tipo estándar de organismo; de ahí la lógica de los efectos secundarios. La naturaleza humana no engaña y si bien los fármacos garantizan soluciones no pueden por otro lado prever las reacciones particulares, todas ellas adversas; cada organismo es muy distinto y ese criterio debe respetarse al tratarlo.

Es preciso observar en el cuerpo la manifestación de desajustes, aunque sin entrar en la lógica del pánico, debemos aprender a que muchos desajustes son efecto natural, una demanda de que requiere fluidez y restauración. Mantener al cuerpo en buenas condiciones de higiene garantiza que muchas de esas alteraciones pronto cedan y desaparezcan. Procurando baños de agua fría, por ejemplo, reforzaríamos las reacciones del sistema periférico; así se estimulará el sistema inmunológico. Del mismo modo, las reacciones febriles ante los cambios controlados a nuestra temperatura permitirían al cuerpo dominar los procesos de autorregulación. Acompañando a todo ello, el uso de ropas cómodas, holgadas y de preferencia, confeccionadas con tejidos naturales que ayudan a eliminar toxinas por la transpiración.

5.4.2 Dimensión contextual

Hay una dimensión que en muy repetidas ocasiones hemos advertido, queda excluida en la integración de un marco de caracterización clínica para el *tratamiento*. La medicina convencional nunca ha considerado determinante entre su elaboración diagnóstica esta dimensión; la semiológica de síntomas la excluye. De hecho, sólo se evoca esta dimensión cuando se trata de atender estudios de epidemiología (comportamiento de la epidemia). Los datos históricos, comportamentales y geográficos arrojados de inmediato se ven soslayados en cuando se llega a la praxis del *tratamiento*.

Sin embargo, hemos visto que resulta vital, biológicamente viable, atender las características que inciden desde las dimensiones espaciales y temporales en cuanto al tratamiento hacia la *salud*; los acontecimientos por los cuales se mueven las

enfermedades están conformados por ellos. El tiempo, la duración en las medidas de prevención o de *tratamiento*, en su justa medida, evitarían que el trastorno se propague, se extienda o empeore.

La calidad de los lugares y sitios no sólo destinados a la curación, sino en general, a los espacios en donde se hace vida, en términos tangibles, son igualmente fundamentales para explicar toda estrategia de restitución, cuidando en ello su limpieza, su amplitud e iluminación; la limpidez del aire que allí fluye así como su serenidad en aspecto, su orden, y adaptación a las necesidades de las personas que allí habitan (ergonómica), etcétera.



Gráfica :

Pero debemos ir más allá de la inmediatez de los espacios y los tiempos domésticos y cotidianos -de *quotidiānus* (lat.), del diario-; las condiciones que llevan a la afectación individual también están subordinadas a factores generales. La *salud* es un aspecto individual de la vida aunque también se expande a lo general y comunitario, a lo social. En efecto, debemos atender las situaciones *sociales* cuando sabemos que dependemos de requerimientos económicos para sobrevivir, cuando nuestro comportamiento se ve rodeado de otros muchos comportamientos; no cultivemos conductas discriminatorias y excluyentes. Mejor, cultivando el respeto y la serenidad negociadora con todos los que nos rodean. Podríamos explicarnos también por qué no ingerimos carnes rojas con frecuencia, independientemente a ser judío, musulmán o católico: “simplemente no se tiene acceso al alimento en la comunidad en la que vivo”.

Sostenidos en este nivel general sobre la *dimensión contextual*, es imprescindible que se tenga la posibilidad de sentirnos identificados con la comunidad y guarnecidos, seguros entre ella. El por qué estoy sometido a un estrés constante se podría revelar a través de la revisión de estos aspectos: aspecto de mi casa, aspecto de la calle, vínculos entre vecinos, etcétera. Hay que aprender a manejar informaciones y conocimiento pero no guardar emociones nocivas, por ejemplo, atendiendo la presión de un potencial despido preguntarse: ¿en qué justa medida me afecta la nueva política laboral? Tal vez no sean inmediatos sus efectos, pero finalmente, la situación de una sociedad en lo general repercute en cada persona en lo particular.

No es coherente hablar de épocas posmodernas y encontrar en el periódico reportes de epidemias incontrolables o enfermedades desconocidas, dignas de los más oscuros años de la Edad Media. Hay mucho por revisar en relación a un *tratamiento* para la vida, comenzando por mejorar la selección de los estímulos que recibimos de lo contextual. Exigirle al contexto refiere la necesidad de procurar un ambiente con interacciones dignas y formadoras; un ambiente libre de agresiones y violencia empezando por el manejo de

un lenguaje cortés, un entorno libre de contaminación visual y sonora. Que mi entorno sea tranquilo y que la contaminación del aire, visual y auditiva sea mínima me reducirá descontento. Veamos a nuestro alrededor y preguntémosnos: ¿todo eso lo tenemos?

5.4.3 Dimensión psicológica

Los tratamientos aplicados desde una dimensión psicológica deben manifestarse en un individuo dual, o sea, caracterizado por sus comportamientos y los rasgos del carácter. La personalidad es el vehículo por el cual se conduce el individuo por la vida y está a merced de las dimensiones, estímulos y percepciones, del contexto o ambiente. Pero la interiorización y no sólo el mero condicionamiento permite a cada individuo, de allí el valor de la construcción personal, hacer más sofisticadas, más finas y detalladas sus reacciones.

La calidad en nuestras vidas depende del cómo nos conformamos, del cómo nos concebimos y pensamos y en ese mismo grado, cómo nos relacionamos, nos mimetizamos, evitamos o colaboramos con el entorno y a partir de qué recursos y mecanismos.



Gráfica :

Dicha dimensión, la psicológica atiende los rasgos tangibles de la realidad individual en cada organismo aterrizando sus imaginaciones y deseos, sus motivaciones y actitudes, sus valores y creencias a los actos que le resulten benéficos en tanto positivos: relaciones interpersonales afectivamente recíprocas; ambientes valorativos; manifestaciones de pertenencia y reconocimiento.

En la observación de nuestras propias acciones y sus calidades por ejemplo, preguntarse las razones por las cuales las desarrollamos con tal intensidad o energía está a veces la solución; es posible que las condiciones por las cuales llevo a cabo las labores de mi trabajo sean malas por lo que mi actitud hacia él es de poco compromiso. Si realmente me siento mal con ello, ¿qué modificar, por mínimo que sea, y mejorar mi comportamiento? Se recomienda en atención a esta dimensión revisar la calidad y contenido de los pensamientos, aminorando o matizando aquellos que rebajan mi autoestima y minimizan mi motivación.

Así mismo, debemos considerar los símbolos que manejo en mi aspecto o lenguaje y que a veces es contrario a la imagen que deseo me proyecten los demás. Pasa por ampliar los referentes, por abrir los sentidos de lo que hago en relación a lo que pienso

(coherencia). No se puede variar una decisión en tan breve lapso de tiempo pues eso desconcierta al ambiente.

Vimos que es importante que el sujeto esté motivado para ejercer más hábilmente sobrevivencia. Así, en la observación de la *dimensión psicológica* también implica elaborar un listado de las necesidades que están siendo cubiertas y qué otras no. No preocuparse por lo que se obtenga sino ocuparse en resarcir esa carencia. Por ejemplo, darnos cuenta que el tiempo que pasamos con la familia (necesidad afectiva en la pirámide motivacional) es breve en comparación con el tiempo que paso en el trabajo. ¿Qué ajustar para que al menos ese tiempo sea suficiente?

En ello también merece especial revisión y tratamiento la construcción de autorreferencias. La autonomía es sustancial en la elaboración de seguridad personal y autoestima. Tratar de que en pequeños detalles no dependamos de los demás acrecentaría positivamente la percepción que podemos tener de nosotros mismos. Al igual que la autoestima, aprender a dialogar al espejo sin un lenguaje que rebaje mis expectativas es sustancia: no recriminaciones al Yo, no reproches o denuncias, no autocomplacencias o halagos.

Más aún, correlacionar esta dimensión con la dimensión contextual u otras dimensiones más, conllevaría una serie de respuestas igualmente variadas. Las alternativas, todas son válidas siempre que vayan en favor de cambios (entropía). Es en ese tenor que se recomiendan técnicas como el *Feng Shui*, o técnica oriental del manejo ergonómico de los espacios.

En esta técnica se busca incidir en el interno del sujeto a través de la transformación de sus espacios vitales (casa, trabajo, escuela). Terah K. Collins (2000), apunta: *La calidad de tu vida interior queda directamente reflejada en tu hogar. Por más bendiciones externas que realices, estas no aportarán luz a tu hogar a menos que estés dispuestas a llevarlas en tu interior [Collins, 2000; 257]*. Así que otro recurso en el tratamiento restablecedor pasa por liberar la organización de tu entorno inmediato y más íntimo: tu propio hogar.

5.4.4 Dimensión Estimativa

Los hábitos de ejercicio físico, como paliativos ante los padecimientos, son imprescindibles como recursos en la quema de calorías ingeridas en exceso: disminuye el estrés tonificando músculos y huesos. Pero un aspecto que no se ha tomado muy en cuenta es que controlar un hábito de actividad física repercute en el ánimo y motivación de las personas; verse bien y sentirse mejor mejora su perspectiva futura, y hacia la vejez.

Cultivar una red de vínculos interpersonales no sólo implica hablar con las personas, aunque parezca irónico, requiere de un mínimo compromiso afectivo por mucho que estas personas sean desconocidas. El cultivo de la personalidad propia necesita de marcos en donde lo que esté construyendo sea valorado. Esto requiere, en correlatividad, que sea el individuo capaz de estimar, considerar y valorar todo aquello que le rodea.

Existen tipos diferentes de *enfermedad*: la biológica, la psicológica y la social. Hablar de dichos desajustes es reconocer que existe aparte de un resfriado o gripe (biológica), trastornos obsesivos compulsivos (psicológica) o *bulliying* (social). Todos estos

padecimientos sin embargo, persisten desde el propio individuo debido a que hay una capacidad afectiva limitada. Nuestras actitudes pueden llamar a los estímulos por lo que el nivel e intensidad de mis actitudes pueden revertirle estímulos de tal o cual calidad.



Gráfica:

Detectar en una hoja de papel cuáles son los valores que determinan mi vida es un buen comienzo para estructurar las causas que me mueven a hacer. Jamás usar este descubrimiento para recriminarse o prejuiciarse los resultados. Si Dios no está entre las prioridades de mi estructura será otro el valor que ocupe ese lugar. Lo que sí es de analizar es por qué tales prioridades y porqué otras tantas no: ¿podemos revertir esa preferencia por esta otra?

En tal caso, este ejercicio expresará por qué en el conjunto de mis actitudes ante las actividades del día existe una coherencia con el actuar; es dable por ejemplo que quien no tenga como prioridad el dinero no lo determine adquirir estatus a través de un aparato de telefonía celular que le obligue a adquirirlo a crédito. Cada vida es movida por causas diferentes y en respeto a ello, todo conjunto de motivaciones, incentivos y estímulos son válidos. Eso es lo que también, junto con el marco temperamental y el genético, nos hace distintos.

Los valores y la priorización en cada representación simbólica dada a estos determina si mi disposición a la acción será respetuosa, atenta, solidaria, colaborativa o no. Una recomendación respecto a actividades o aspectos de la actividad diaria que molesten o incomoden la plenitud, es que se enfrente el caso, si es un compañero de trabajo, hablar con él y en un marco de cortesía expresarle lo que de él perturba el ambiente, dejar que él haga lo mismo pues le he brindado ese derecho.

Nada hay mejor que sentir que lo que somos y hacemos es valorado, reconocido. Saber que para otros somos importantes y que lo que ocurra en nuestras vidas es relevante. Pero para que eso ocurra se necesita ser recíproco. Buscar de alguien la consideración y el vínculo es cultivar en la misma medida ese vínculo hacia él. Nada mejor para ello que alejarse de relaciones destructivas o de conductas aberrantes. No exagerar el momento y mejor, tratarlo en su justa medida. Aprender a mostrar conmiseración en nuestras actitudes pasa no por la humillación del otro, sino por revelar la modestia en uno mismo

5.4.5 Autorrealización

Este marco de autorreferencias Daniel Goleman (2012) lo construye con el autocontrol, el autodominio y la autorregulación. No se entienda en ello una imposición, un recurso de represión para los sentimientos y las emociones. El autor determina que no se trata de suprimirlas. El control de las emociones es algo muy distinto de su supresión. Significa comprenderlas y luego usar esa conciencia para transformar las situaciones a nuestro favor. Por ello es que una de las estructuras determinantes en el logro de la persona en el conjunto de las autorreferencias, habilidades y destrezas en el dominio del Yo.¹

Al representar la dimensión más subjetiva de todas las anteriores, es importante considerar que son los propios pensamientos, los cambios corporales y los comportamientos los que desencadenan muchas de las respuestas emocionales. Esta perspectiva induce al cliente a dejar de mirar los desajustes en el otro o en eventos externos.

En tal sentido es importante establecer el estado de conciencia permanente a través del diálogo interno. El soliloquio (o conversación hacia sí mismo) desempeñan un papel muy importante en el manejo de la reflexión y del pensamiento productivo. Convertir en un discurso lógico y coherente toda la carga interna del organismo ayuda a aminorar la tensión, neutralizando los impulsos; es un filtro eficaz para contener antes de actuar. Para Goleman la recurrencia al diálogo interno debe pasar por entrenar la capacidad de interacción entre los *pensamientos automáticos* o aquellos que forman parte de la naturaleza instintiva y pulsiva contrapuestos al *diálogo interior*. La media entre ambos pensamientos redundan en un control muy necesario.



Gráfica 20: Pensamiento automático versus diálogo interno según Goleman.

Se debe considerar que dejar que se imponga la naturaleza impulsiva de los comportamientos, además de agredir al entorno y alterar el equilibrio en el organismo, distorsiona los pensamientos y las percepciones acerca de la situación real. Luego entonces, es procedente detectar los malos hábitos conductuales sobre todo, en la evitación de las generalizaciones pues a diferencia de un pensamiento deductivo, la

¹ Para Goleman, las dos habilidades primarias de la “autorregulación” (manejar impulsos y vérselas con las inquietudes) están en el corazón de cinco aptitudes emocionales:

- 1- Autodominio. Manejar efectivamente las emociones y los impulsos perjudiciales.
- 2- Confiabilidad. Exhibir honradez e integridad.
- 3- Escrupulosidad. Responsabilidad en el cumplimiento de las obligaciones.
- 4- Adaptabilidad. Flexibilidad para manejar cambios y desafíos.
- 5- Innovación. Estar abierto a ideas y enfoques novedosos y a nueva información.

generalización resulta una falacia basada en el desconocimiento de los generales por lo que el juicio resultante resulta erróneo: “nunca me escuchan”, “siempre lo hacen conmigo”. De la misma forma, es indispensable cuidar el lenguaje al referir juicios de valor pues podríamos caer en calificaciones negativas. Consideremos que las situaciones son específicas por lo que ampliar el juicio y peor, homologarlo reduce nuestra capacidad de criterio.

A ellos se suman otras estrategias que van de evitar suponer las intenciones en otros (*teoría de la mente*). Ésta que puede ser una habilidad en la anticipación a reacciones o tomas de decisión, en otro contexto y exacerbado el juicio falaz, puede implicar el origen de tensiones innecesarias: “qué te hizo suponer que no quería venir hoy”. En este tenor, también es necesario no pretender imponer normas o reglas sobre cómo deben comportarse los demás sin consensuarlo. Hay que considerar que un ambiente normado pretende anticipar reacciones por lo que no en todos los ámbitos es prudente, mucho menos entre amigos o familia. De no cumplirse dicho marco puede predisponernos a frustraciones.

Además de estos comportamientos ajustados a la realidad paradigmática y no a la realidad idealizada por el Yo, otros recomiendan no dar un significado exacerbado a los acontecimientos. Magnificar las consecuencias sin relación con sus causas predispone a su organismo a una reacción igualmente sobredimensionada. Siempre, y aunque la causa sea grave, hay que mantener en bajo nivel las reacciones, la serenidad es un punto clave.

El manejo hábil del lenguaje junto con el dominio de la reacción, juntos integran una fase inicial en el proceso del autocontrol. El siguiente componente del sistema emocional es el dominio del estado ansioso, sobre todo en la regulación de los cambios fisiológicos. Ubicar esos cambios es muy fácil pues pasan por el incremento del ritmo cardíaco y de la presión arterial; el ritmo de la respiración aumenta así como la intensidad de la sudoración.

Es importante para ejercer un autocontrol en ello de mantener siempre la calma y aprender por entrenamiento o meditación, a controlar la respiración, aprender a hidratarlo por todos los medios posibles, incluso por la piel. Recordemos que la oxigenación es una de las funciones reguladoras más apreciadas por el organismo. Así abordado ejercer los recursos del pensamiento antes descritos y luego establecer la primera frase de un discurso sereno y coherente.

Saber que la ansiedad es un estado natural de defensa del organismo humano ayuda a implicarlo como parte de la solución. Ignorarlo o dejarlo reaccionar sin control puede desorbitar las funciones de reacción lo que daría como resultado un colapso conductual. Los seres humanos estamos finalmente programados para enfrentarnos a situaciones estresantes, o huir de ellas. Su finalidad es garantizar nuestra supervivencia. Saberlo nos permite dominar mejor pues le damos la dimensión exacta que posee mi propio cuerpo.

Advertir que un organismo sometido a congestión de todo tipo (intoxicado) así como negado en la regulación de sus funciones de nutrimento y eliminación se hallará menos hábil a responder acorde a las situaciones de supervivencia. Así entonces, un hábito ineludible lo representa el recurrir al ejercicio físico. Evitar por todos los medios de usar esto como descarga pues entonces estaríamos cayendo en un comportamiento alterado por vigorexia. La actividad física debe tener como propósito mantener estables los procesos homeostáticos del cuerpo, por ejemplo, en sus funciones digestivas y

metabólicas, hormonales y linfáticas, etcétera. Ejercer el cuerpo treinta minutos al día permitirá al sujeto un nivel de construcción de seguridad y autoconcepto suficiente para enfrentar las actividades del día.

Dar un término a los sentimientos y emociones, así como aprender a explicar lo que ocurre con nuestros pensamientos y experiencias, moldeando las palabras al interés que tenemos por comunicar y no limitarnos por no tener recursos léxicos para hacerlo, es fundamental para neutralizar los efectos del impulso interno. El psicoanálisis hizo de este recurso una de sus más preciadas estrategias: la transferencia. En ella, el cliente emerge del subconsciente y traslada sus mecanismos pulsivos hacia una dimensión consciente. El guía debe ejercer el hilo conductor de manera que en ese diálogo, tal y como lo haría el mismo individuo entre su *diálogo interno* y sus *pensamientos automáticos*.

Quizá uno de los mayores logros en la autorrealización que establece Maslow en su teoría motivacional lo representa el propio sentido del logro. Ver, sentir que se ha logrado algo, facilita replantear necesidades y aspiraciones; motiva a seguir en el camino con ajustes. Este dominio del Yo en la cima del logro no es una abstracción. Aplica en relación al alcance de los objetos del deseo. Mientras más tangibles sean los objetos, mejor y más completo será el logro. No se entienda en ello un egoísmo al suponer que toda situación debe servir al propósito del logro, porque éste también puede ser colectivo. De hecho, llegar a la autorrealización implica colaborar y agradecer a quienes en el medio han hecho posible el deseo compartiendo. La felicidad no es un espejismo pendiente de ser jamás alcanzado. La felicidad está en la construcción de un camino, saludable y equilibrado. Si en su construcción permanentemente se renuevan los objetos del deseo viviremos en plenitud y consciencia.