

# La gestión de los sentimientos

**NB. Transcripción del video de Julio Barranco sobre este tema, con añadidos personales (subrayados) y aportación de la fe en el dinamismo afectivo.**

## Introducción

Como veis en el rótulo me llamo **Julio Barranco** y llevo como unos 25 años dedicado a formación, sobre todo de gente joven, y a lo largo de este tiempo me he ido dando cuenta de cómo han ido cambiando la gente joven. Yo he dejado de ser joven mientras la gente seguía siendo joven, que yo me dedicaba a formar y viendo **cómo ha ido evolucionando su modo de vivir la vida y de ver el mundo**, lo que se ha dado en llamar **el giro emotivo: son personas en las que las emociones y los sentimientos han pasado a tener una importancia fundamental en la toma de decisiones y en su modo de vivir.**

Bueno, por ese motivo yo empecé a **interesarme por el mundo de la afectividad y a estudiar estos temas con la pretensión de ayudarles en la tarea de formación. Pero mi sorpresa llegó cuando, cuando vi que todas estas cosas no solo me servían para formar a otros, sino que sobre todo, me servían a mí mismo.** Fue como un descubrimiento personal y creo que ha sido valioso para mí y por eso quería compartir esto con vosotros. Bueno, **todos tenemos sentimientos, pero no todos estamos acostumbrados a pensar sobre nuestros sentimientos, a darnos cuenta de qué es lo que estoy sintiendo en este momento** que he sentido a lo largo del día, que los sentimientos los solemos considerar como algo que me pasa.

**Me siento así y ya está. Y si tengo la suerte de que es un sentimiento positivo, lo disfruto, claro, pero si tengo la mala suerte de que es un sentimiento negativo, pues no tengo más que sufrirlo y tirar para adelante, hacer las cosas a contrapelo. Pero esto no es exactamente así.** Como sabemos, **la virtud consiste en desear lo bueno o desear lo bueno.** La dinámica del deseo, aunque parezca el deseo, suena como algo muy subjetivo.

**Comienza en el exterior, en la realidad. Hay algo en la realidad que me afecta, afecta a mi corazón y produce un sentimiento. Es un sentimiento como de atracción hacia eso o de rechazo hacia eso de la realidad que me ha afectado. Cuando la atención se produce, se despierta el deseo. El deseo es un movimiento interior que me lleva, que me pone en marcha y que me lleva como a conseguir adquirir, a incorporar a mi vida esa cosa que me ha atraído, por así decirlo.**

Y cuando me pongo en marcha y lo consigo y adquiero y lo incorporo, entonces experimento el **placer**. Esto, pues, desde los ejemplos más simples, como **veo el chocolate, me atrae el deseo, el chocolate y cuando lo tomo experimento placer de estar tomándolo,**

pero hasta las cosas más importantes y más centrales de la vida, bien **la inteligencia y la voluntad**, como somos seres humanos, **están presentes en este proceso desde el principio y lo van modulando de manera que mi sentimiento, que mi deseo no se centre simplemente en un aspecto parcial de la realidad, sino que yo sea capaz de alinearlos con mi fin último, con mi proyecto vital, de manera que mis deseos me impulsen a hacer acciones que estén alineadas en concordancia con mi proyecto vital, con lo que yo quiero conseguir en la vida.**

**Esta alineación del deseo con los fines últimos es lo que llamamos virtud.** Virtud consiste en desear lo bueno, en que lo bueno me atraiga y que me apetezca hacer lo bueno. Como vemos, la afectividad, el mundo de los sentimientos, tiene mucho que ver con la con la formación de la virtud, con el crecimiento de las virtudes. Si educamos la afectividad estamos de alguna manera educando a la virtud y estamos creciendo en la virtud.

## **¿en qué consiste la educación de la afectividad?**

Pues **consiste en enseñar a esos sentimientos a reaccionar adecuadamente ante la realidad, a que nuestra reacción afectiva se corresponda con lo que está ocurriendo en la realidad.** Porque muchas veces reaccionamos de manera desproporcionada o a veces también por debajo de lo que sería adecuado una afectividad madura. Es una afectividad que reacciona conforme a la realidad, pero siempre de manera personal, siempre a mi estilo, no conforme a un estereotipo, sino conforme a mi propia identidad personal. La idea de alinear mis deseos con mis fines últimos, con mi gran proyecto vital, no es sencilla, evidentemente, pero tampoco es complicada.

En realidad, es el camino de la virtud que recorreremos todos los días en pequeñas cosas en nuestro, en nuestro día a día, en nuestra vida misma. Yo he pensado proponeros cómo hacer, **cómo recorrer este camino, dividiendo en cinco pasos.** Es una división que a mí me es útil y que me ha servido para entender esto y para explicarlo, que pienso que os pueden ser útiles también a vosotros. Hay otras formas de explicarlo, de otros modos más detallados, de dividirlo, etc.

vamos a por ello. [nota mn. costa: distinción entre sentimientos y emociones]

<b>Parámetro de comparación</b>	<b>Sentimientos</b>	<b>Emociones</b>
Definición	El sentimiento es un estado de sensación física o respuesta emocional.	La emoción es un estado debido a la liberación de sustancias químicas en el cerebro.
Conciencia	Un sentimiento puede ser consciente.	Una emoción puede ser consciente o subconsciente.
Parte activa del cerebro	Los sentimientos se originan en el lóbulo frontal del cerebro.	Las emociones se originan en el sistema límbico del cerebro.
Hora	Los sentimientos pueden durar más tiempo.	Las emociones duran unos segundos.
Relación comercial	Los sentimientos necesitan ser escuchados.	Las emociones deben desconectarse.
Ejemplos	Felicidad, dolor, hambre, amor.	Alegría, miedo, rabia, tristeza, sorpresa.

circulo de emociones primarias y secundarias



## 2. Buscar la Causa

El segundo paso sería saber qué ha causado ese sentimiento. Darme cuenta del aspecto de la realidad que me ha afectado y ha hecho que me sienta así. Y esto es muy importante porque tendemos a pensar que los sentimientos aparecen sin más. Hoy estoy triste y sin más. Hoy estoy alegre y tampoco sé muy bien por qué, pero a veces sí, veces es evidente, pero muchas veces no, cuando nos paramos a pensar, cuando vemos, intentamos conectar este sentimiento que experimenta ahora o que he experimentado esta mañana con alguna causa que lo ha producido,

es sorprendente cómo muchas veces nos damos cuenta de qué es exactamente lo que me ha afectado. Y esto es muy interesante porque empiezo a darme cuenta de que de que los sentimientos no son aspectos aleatorios de mi vida que vienen y van según quieren o con una dinámica propia, sino que tienen una cierta casualidad con lo que me está pasando. Es la realidad la que me afecta y que me hace sentirme de una forma o de otra.

### 3. Calibrar si ese sentimiento que estoy sintiendo es adecuado a la realidad

El tercer paso consiste en calibrar si ese sentimiento que estoy sintiendo es adecuado a la realidad o exagerado, y muchas veces comprobaremos que los sentimientos son exagerados, que reaccionamos de manera desproporcionada ante la realidad.

Por ejemplo, a todos nos habrá pasado que nos ponemos nerviosos ante un examen y es normal ponerse nervioso ante un examen. Pero hay personas que un examen les impide comer o les impide dormir. Ahí hay una cierta desproporción. Ese sentimiento ya está exagerado. Creo que es fácil darse cuenta de que eso no es adecuado a la realidad. Un examen no es para dejar de comer, darnos cuenta de que tenemos estas reacciones afectivas. Es muy interesante para conocernos a nosotros mismos y para saber cómo nos afectan las cosas.

Y lo interesante es que podemos trabajar para que esos sentimientos dejen de ser desproporcionados.

### 3.a. Pensamientos distorsionados

Para profundizar en esto os voy a decir una serie de pensamientos distorsionados que suelen estar en la base de esos sentimientos distorsionados. Es decir, muchas veces ante un sentimiento de angustia, lo que lo ha producido no es tanto la realidad que me ha afectado, sino la interpretación que yo he hecho de esa realidad. Una idea que tengo en mi interior, una idea absoluta, separada, que no viene de razonar sobre la realidad, sino que ha aparecido en mi interior y que la considero verdadera sin que lo sea.

#### 3.a.1. Pensamiento dicotómico

Por **ejemplo**, el **pensamiento de todo o nada** que se llama pensamiento dicotómico, **consiste en pensar que una cosa está perfectamente hecha o no tiene ningún valor. Esto es un modo de funcionar de muchas personas que por un lado es paralizante. Si pienso que algo no lo voy a hacer de manera perfecta, entonces no va a valer para nada y por lo tanto ni siquiera lo intento. Y por otro lado, es muy frustrante porque mete una gran tensión interior para hacer las cosas al máximo nivel, con la máxima perfección. Y si en algún momento cometo un pequeño error, entonces me hundo, me frustro porque todo ese esfuerzo no ha servido para nada.**

Cuando uno se pone a pensar, evidentemente descubre que la vida no es así, que no hace falta hacer las cosas perfectas y que si no consigo alcanzar la perfección, lo que he hecho tiene valor. Pero **si tengo esta idea en mi interior de que lo hago perfecto, o eso me meterá una gran tensión interior y hará que esté trabajando de una manera muy tensa, con angustia y que incluso retrase las horas de comer o las citas con los amigos para acabar el trabajo, para dedicarle todo el tiempo que tengo, etc., etc., etc. Y ese pensamiento distorsionado que está ahí en nuestro interior, con el que interpretamos la realidad, nos produce esa sensación desproporcionada que nos lleva y que domina nuestra conducta y que nos impide tener una vida relajada, equilibrada y nos lleva a concentrarnos en ese esfuerzo de trabajo que tenemos que hacer en este momento.**

Os voy a decir otros **pensamientos distorsionados**, voy a ser más telegráfico que también podemos tener en nuestro interior y que son esa **fuentes de sensaciones distorsionadas**.

### ***3.a.2. Generalización excesiva.***

la generalización excesiva, que **consiste en un pequeño error hacer una gran tragedia,**

### ***3.a.3. El filtro mental.***

el filtro mental que **consiste en fijarnos sólo en los aspectos negativos de la realidad o de lo que hacemos y no darnos cuenta de las cosas positivas que nos pasan.**

### ***3.a.4. Descalificar lo positivo.***

Este suceso habitual **consiste en atribuir a la suerte, a la buena suerte que he tenido las cosas buenas que hago y en cambio, atribuir a mi persona las cosas malas que hago.** He aprobado el examen porque ha sido fácil. Lo he suspendido porque no he estudiado lo suficiente.

### ***3.a.5. Lectura del pensamiento.***

Hay personas que piensan que son capaces de leer el pensamiento del otro, que piensan que se dan cuenta de lo que el otro está pensando, de que está haciendo un juicio negativo sobre mí mismo y eso les condiciona.

### ***3.a.6. El error del adivino***

Y otro error en este tipo de muy parecido a este, se llama el error del adivino, que **consiste en pensar que sé lo que va a ocurrir en el futuro, que sé que va a salir mal. Son personas que tienden a imaginarse escenarios catastróficos de las cosas que pueden salir mal una tras otra, tras otra. Y claro, eso paraliza mucho. Si metes la inteligencia, si de verdad razones, te das cuenta de que no eres capaz de leer el pensamiento de otra persona. no sabes lo que está pensando, de que no sabes lo que va a ocurrir en el futuro.** Eso es lo que define el futuro, precisamente. Pero es que esa idea está ahí. No se sabe de dónde ha venido a lo largo de la vida o cómo lo ha incorporado en su cabeza y condiciona tu comportamiento.

### ***3.a.7. magnificación o la minimización***

Otro es la magnificación o la minimización: **magnificar los errores y minimizar los aciertos.** El razonamiento emocional también es muy habitual en la gente más joven.

### ***3.a.8. Razonamiento emocional.***

Está muy presente y **consiste en pensar que mis emociones son mis razonamientos y por tanto, las conductas que me proponen mis emociones son las conductas con las que tengo que funcionar.**

### ***3.a.9. Los enunciados “debería”.***

Ese también es muy habitual. **Personas que se están diciendo a sí mismos continuamente debería estudiar más, debería trabajar mejor. Tengo que hacer más apostolado, tengo que hacer mejor la oración como frases de obligación hacia nosotros mismos. Esto es un gran error, porque la vida no consiste en cumplir obligaciones.**

**Tenemos obligaciones, pero no vivimos por obligación. La vida consiste en querer hacer el bien, en amar con lo que hacemos.**

### ***3.a.10. la etiquetación***

Otro es la etiquetación, que **consiste en asignar una nota característica a una persona o a una situación de una que la reduce a eso.** Por ejemplo, es un cotilla o es un pelota y ya está.

### ***3.a.11. la personalización***

Y una última que está muy, muy extendida es la personalización. **Son personas que tienden a hacerse responsables de cosas que no les corresponden, que se sienten culpables de lo que hacen y otros del comportamiento de otros.**

**Que si alguien está mal, piensa que ha sido por culpa mía, porque no ha hecho lo suficiente para ayudarlo, etc..** Por ejemplo, invito a una persona a ir a un retiro y no va. Pienso que es por culpa mía, porque lo he hecho mal y no me di cuenta de que simplemente no ha querido. Es libre para decidir

Cómo se ve. Son ideas muy parecidas entre sí. Unas tienen que ver con las otras y se mezclan.

Lo interesante de esto es darnos cuenta de que **todos tenemos este tipo de pensamientos en nuestro interior, más o menos acentuados, y nos condicionan de una forma o de otra, y porque hemos aprendido a funcionar así a lo largo de la vida. Es muy interesante aplicar la inteligencia y entender que nos pasa esto y desenmascararlos. De esa manera podemos adquirir más libertad interior. Llegar a hacerlo es a través de la afectividad, entramos a través de la afectividad.**

Este sentimiento que es desproporcionado probablemente debajo de él haya un pensamiento distorsionado. Voy a pensar cuál es. Y cuando lo descubren, puedo trabajar en la raíz de lo que me está pasando. Habíamos visto lo importante que es (1) **percibir el sentimiento**. Después (2) **buscar la causa** que lo ha producido. (3) **Calibrar si era adecuado a la realidad o exagerado**.

#### **4. Decidir qué voy a hacer elegir mi conducta.**

El cuarto paso es el más importante porque en ella entra la libertad plenamente. Consiste en decidir qué voy a hacer elegir mi conducta. **Y la clave está en elegir, y no conforme a lo que siento, sino conforme a la realidad que he entendido.** El sentimiento me propone una actuación, una conducta. Es parte de su misión y es bueno que lo haga. El miedo, dice, huye, pero es la inteligencia la que decide. Y cuando lo hacemos así, cuando actuamos conforme a la realidad, **no conforme a lo que sentimos, actuamos libremente, ganamos en libertad interior**. Es importante hacer notar que **esto no elimina el sentimiento negativo**. Si tenemos un sentimiento de miedo o de vergüenza que nos paraliza, que nos impide actuar o que nos lleva a huir. Ese sentimiento no desaparece. **Tengo que aprender a convivir con él. Pero el darme cuenta de lo que me está pasando, el entenderme a mí mismo, me permite actuar libremente. Si es así, estamos integrando las dimensiones de la persona, estamos integrando el sentimiento con la inteligencia que se da cuenta. De lo que pasa y con la voluntad que decide, es una integración del mundo interior del hombre, que es precisamente la virtud. En eso consiste crecer en virtudes.**

Os aconsejo que **os paréis de vez en cuando a mirar en vuestra propia vida y a seguir estos cuatro pasos**. Al principio hay que hacerlo como a posteriori. Te paras a pensar y dices cómo me he sentido esta mañana, como me sentía ayer. Pero seguimos aprendiendo a hacerlo, como que te vas formando a ti mismo y **vas siendo capaz de hacerlo en tiempo real**, según te pasa, según notas un sentimiento. Empiezas a entender que te está diciendo y a decidir cómo actuar respecto a él. Y poco a poco se va haciendo de una manera cada vez más imperceptible porque lo tienes cada vez más integrado.

## 5. Compartir el sentimiento

Hemos visto cuatro pasos. Os dije que eran cinco. **El quinto paso tiene que ver con los demás, con la relación con los demás y consisten en compartir el sentimiento. Ayuda mucho cuando tienes un sentimiento distorsionado, un poco exagerado, ayuda mucho a compartirlo con alguien, contárselo a alguien.** Primero ¿por qué? **Porque lo pone en su dimensión. Te das cuenta de que no es para tanto, de que estás exagerado, pero sobre todo porque te sientes comprendido, porque sientes que la otra persona te acoge.** Compartes con él, te unes a él, te sientes querido y por eso cuando uno está nervioso, está tenso, ...mañana tengo una reunión de trabajo e importante, pues llegas a casa y dices mañana tengo una reunión de trabajo importante. **Lo que buscas no es que te den consejos sobre cómo tener mejor esa reunión o como hacer que salga bien, ya que la has preparado, ya sabes cómo es, tú eres el que sabe de eso. Lo que buscas es que te entiendan y que puedas decir estoy bastante nervioso, no sé cómo va a salir, me juega mucho y que la otra persona te entienda, te acoja, se haga cargo, te pregunte, comparta contigo ese sentimiento, notes que te apoya. Eso es lo importante. Eso es lo que buscamos cuando compartimos los sentimientos. Eso es lo que nos une a las demás personas.**

Fijaos, **lo que nos une a las demás personas es compartir nuestros sentimientos con ellos. Evidentemente, esto no hay que hacerlo de manera desproporcionada.** Unos comparten los sentimientos a las personas que tiene confianza. No compartir un sentimiento muy íntimo con alguien a quien no conoces, pero **es verdad que compartiendo sentimientos vas ganando confianza. A medida que tienes más confianza, puedes compartir sentimientos más profundos. Y de esa manera, en este juego de abrirse uno interiormente y ganar en confianza con los demás, se van forjando las grandes amistades.**

### Ejemplo del enfado

Había pensado que podía ser útil para entender mejor esto, poner un caso más concreto, una especie de aplicación práctica. Y creo que el sentimiento de **enfado** es un buen ejemplo. Todos hemos nos hemos enfadado a lo largo de nuestra vida alguna vez, más o menos, con más o menos intensidad. Lo primero que quería decir **del enfado es que muchas veces es un sentimiento secundario, es decir, es un sentimiento que está producido por otro sentimiento más profundo.**

**Muchas veces nos enfadamos porque hemos sentido tristeza o vergüenza o miedo.** Es el miedo, el haber reaccionado con miedo es lo que me enfada y lo que me lleva a cerrarme. Por ejemplo, estás un día **sentado en la sala de estar y con una persona y cierra la ventana y te enfadas porque ha cerrado la ventana. Bueno, pues párate a pensar. Primer paso percibir el sentimiento. Me pongo a pensar y me doy cuenta de que tengo el enfado.** Pero si lo pienso un poco más despacio, quizá descubra que **debajo de ese enfado ahí hay una tristeza o una vergüenza.** Y ese sentimiento de vergüenza es el auténtico sentimiento que estoy sintiendo. Percibir el sentimiento una vez que lo he percibido, pues daría

el segundo paso, que es buscar la causa que la ha producido. Bueno, a continuación, pienso ¿qué es lo que me ha enfadado? ¿De verdad me ha pasado porque haya cerrado la ventana? Si lo pienso un poco más despacio, quizá me doy cuenta de que no es eso. **Me siento como que no me ha tenido en cuenta. Me siento menospreciado. Eso es lo que realmente me ha entrado. Eso es lo que me ha producido ese sentimiento.** Bueno, puedo entender rápidamente que quizá no ha sido su intención, pero me siento así. Y no pasa nada por sentirme así. No pasa nada por sentirme triste, por sentirme enfadado. **Los sentimientos no tienen valor moral. Sentirme mal no es malo. De lo que se trata es de que esos sentimientos no arrastren de conducta, pero tengo que aprender a convivir con ellos.**

Bien, seguimos dando los pasos. Me he dado cuenta ya de que estoy sintiendo y de que lo ha producido realmente el **tercer paso es aplicar la inteligencia y ver si el sentimiento es adecuado a la realidad.** Quizá me dé cuenta de que es desproporcionado enfadarme porque alguien cierre la ventana. Cuando me doy cuenta de que en realidad pienso que me está menospreciando, lo entiendo un poco mejor, pero aun así es un sentimiento desproporcionado. Y como decía, no pasa nada por tener ese sentimiento desproporcionado. Hay que aprender a convivir con él. **Es muy importante esta especie de ver mi sentimiento como desde fuera. De verlo como con el foco de la inteligencia. Como si lo estuviese viendo desde fuera, porque me permite tomar una distancia respecto a mí mismo, en vez de que sentimiento llene todo mi mundo interior, lo bloquee todo y determine la conducta consigo.** Una especie como de espacio interior en el que las cosas se pueden equilibrar, por así decirlo. Verme a mí, ver, ver qué es lo que estoy sintiendo y darme cuenta de que no pasa nada por sentirme así.

Que no es malo sentirme triste en este momento y que puedo actuar conforme a lo que está ocurriendo en realidad, libremente, con mi cabeza y con mi decisión libre. **Este convivir con el sentimiento negativo es muy distinto de la persona que intenta aplastarlo. La que dice no debería enfadarme porque alguien cierre la ventana. Esto no está bien, yo no debería sentirme así.** Intenta como no sentir, como si eso no hubiese ocurrido, como si no me estuviese pasando eso.

**Eso es reprimir el sentimiento. Y eso tiene a medio plazo un efecto muy negativo, no? De lo que se trata es de convivir con él, de acogerlo. Es un sentimiento de está cumpliendo su función, está diciendo alerta, aquí hay algo importante, aquí hay algo que te está afectando. De manera que yo, mi inteligencia, por así decirlo, pueda entender que me está afectando, qué está ocurriendo realmente y decidir cómo actuar bien. El cuarto paso es la actuación libre.**

Una vez que has entendido todo esto, repito hacerlo sobre la marcha. Hay que entrenarse, por así decirlo. **Pero una vez que entiendes lo que me está pasando, puedo decidir cómo actuar y si puedo pedirle que abra la ventana o pedirle que cambiarme de sitio para si le molesta la corriente o lo que sea. Puedo detener una actuación amable, no dejarme llevar por el enfado, sino tener una actuación de amabilidad hacia el otro.**

Por ejemplo, **el quinto paso consiste en compartir el sentimiento.** Como decíamos, en el caso del enfado, es especialmente interesante hacerlo. **A veces nos dejamos llevar por el enfado y de esa persona cierra la ventana y yo me voy de la habitación. Y a lo mejor me paso unas horas enfadado**

con él, o incluso unos días que le trato con más frialdad, o quizá por una cosa tan breve, tan pequeña como un cierre de ventana. Pero yo creo que todos tenemos experiencia de que esto nos puede pasar, que los enfados nos llevan como a cerrarnos en la relación con el otro, a enfriar, a mantener una cierta distancia.

**Lo que está ocurriendo a nivel afectivo es que estamos cerrando nuestro corazón.** Nos hemos sentido vulnerables. ¿No has pensado que alguien podía invadir nuestra intimidad y hacernos daño? Y ante eso hemos reaccionado defensivamente cerrados. Bueno, compartir el sentimiento consiste precisamente en lo contrario, en abrirnos cuando hemos dado los cuatro pasos anteriores y entendemos lo que está pasando. **Podemos tomar la decisión de compartir nuestro sentimiento.** Y en este caso podría ser, por ejemplo, decirle a esa persona: Oye, mira, cuando cierras la ventana, no si es una cosa que hace habitualmente o cuando cierras la ventana, ... Estoy leyendo en la habitación y entras y cierras. **Mira, me siento como un poco, como si no me tuvieses en cuenta. Sé que no lo haces así por ese motivo y que a lo mejor no te das cuenta de eso. Pero quería decirte como me siento, cómo me afecta, porque me pasa eso. Si estoy abriendo mi intimidad, estoy abriendo mi corazón a un nivel. Quizá no sea especialmente profundo, pero lo estoy haciendo.**

Esto es comunicación profunda entre las dos personas. **Te estoy diciendo cómo me afecta tu comportamiento y tengo y te lo digo con la esperanza de que tú también puedas tener esa misma confianza conmigo y decirme como te afecta lo que yo hago. Cuando podemos hablar así con las personas, cuando vamos dando estos pasos de confianza con unos y con otros, vamos fortaleciendo nuestros vínculos con ellos.** Nos vamos haciendo más amigos. **Nuestra relación con ellos es más profunda y mucho más gratificante.**

## **El papel de la fe en la gestión de las emociones y los sentimientos (aportación Mn. Costa).**

¿Qué aporta la vida de fe a la gestión de las emociones y los sentimientos?

1. Ver con objetividad la realidad, lo que facilita poder darme cuenta de la desproporción de mis reacciones, y nos ayudará a calibrarlas mejor.
2. El hábito de la oración nos facilitará el hábito de pararnos y pensar sobre nuestros sentimientos y emociones, y verlos con los ojos de Dios, a la vez, que podemos recorrer estos cinco pasos, a la luz del Espíritu Santo, delante de los ojos de Jesús.
3. La confianza en Dios y en su misericordia, es clave para descomplicarnos, al sentirnos perdonados, amados,... Dios gestiona nuestras vidas y esto hace que si nos lo creemos, podemos abandonarnos en sus brazos y nada nos agobiará de verdad.
4. La fe nos ayudará a entender y enfocar el verdadero fin último al que dirigir nuestras vidas, lo que vuelve a facilitar comprender qué quiero hacer con mi vida y cómo calibrar bien para que nuestras reacciones nos lleven hacia ese fin último.

5. La confesión y la dirección espiritual nos proporcionará mayor objetividad en la manera de comprender nuestros actos, reacciones y sentimientos.
6. Al vernos con los ojos de Dios, nos damos cuenta que a menudo hacemos el ridículo ante El, que nos mira con cariño, y acabamos riéndonos con Él, serenando así todas nuestras malas reacciones.