

POR REBECA
YANKE MADRID

ME ARREPIENTO DE no haber sido amable en ocasiones. Nunca le hice *bullying* a nadie pero, en mi adolescencia y juventud, me encontré ante situaciones en las que hubo personas a las que se maltrató, excluyó o insultó. Fui testigo de ello y no hice nada, sabiendo que estaba mal. Esto me ha atormentado durante años».

Confesiones como la anterior no son lo más habitual del mundo –a nadie le agrada admitir errores– pero ésta tiene nombre y apellidos: la contaba a este periódico hace unos días el escritor Daniel H. Pink, que en su día se dedicó a escribir los discursos a Al Gore como vicepresidente de Estados Unidos y ahora es uno de los divulgadores científicos más famosos del mundo.

Darse cuenta de que se arrepentía de ciertas cosas «en un mundo en el que nadie quiere hablar del asunto» le puso las pilas. Se leyó toda la literatura académica sobre el arrepentimiento y se dio cuenta de que era escasa. Y de que, además, pocas investigaciones abordaban la posibilidad de que arrepentirse fuera positivo sino que solían incidir en la realidad paralela: que muchas personas rumian durante décadas sus remordimientos y sufren mucho con ello.

Así que puso en marcha un proyecto que, a lo largo de dos años y medio, recogió el arrepentimiento de 19.000 personas de 105 países alrededor del mundo, el World Regret Survey, que terminó cuando empezaba la pandemia. Y alcanzó dos conclusiones fundamentales. Una, «que casi todo el mundo se lamenta más de no hacer que de hacer». Y dos, que todos nos arrepentimos de lo mismo: de no haber mejorado nuestra estabilidad general con el tiempo (estudiar más, esforzarse más), de no haber dicho o hecho aquello a tal persona (amores, relaciones) y de haber cometido torpezas morales, como la del



propio Pink observando cómo se acosaba a alguien sin decir nunca «¡basta!».

Le pareció todo tan crucial que tuvo que escribir un libro, *El poder del arrepentimiento*, por

tiene por qué hundirnos, sino que nos eleva».

La pregunta, entonces, es cómo se consigue este salto mental: ¿cómo convertimos una emoción que nos produce tristeza,

medida de mi paso por el mundo...».

Un dato científico ayuda a hacer contexto: «Sólo los niños, por no tener desarrollada aún esa parte del cerebro, los psicópatas y las personas con trastornos mentales o cerebrales como el alzhéimer no se arrepienten». Sin embargo, *no regret* (sin arrepentimientos) es uno de los tatuajes más comunes del mundo. Y seguro que ha leído infinidad de entrevistas en las que Angelina Jolie, Brad Pitt, John Travolta o Slash (por nombrar algunas *celebrities*) aseguran no arrepentirse de nada. «Si volviera a nacer, haría exactamente lo mismo», afirman. «La gente no quiere admitir que se arrepiente», replica Pink.

Como si fuera la medida de nuestro éxito personal, no se estila escuchar a los demás diciendo que lo hicieron mal. Algunos no lo hacen por vergüenza y otros por temor o por puro

egocentrismo, el caso es que encontrar a alguien capaz de decir que no está contento con algo que hizo –o que no hizo– no es en absoluto habitual. Mientras en los países anglosajones se repite que *no regrets*, a los europeos nos gusta más emular a Edith Piaf y afirmar: *Non, rien de rien, non, je ne regrette rien...*

«En mi país», dice Pink, «la tendencia es creer que quienes tienen cierto éxito son también valientes, no se arrepienten de nada y miran siempre hacia adelante. Pero esto es falso, un falso coraje. El coraje auténtico es adentrarte en las cosas de las que te arrepientes».

LAMENTARSE DE NO HACER ALGO ES MUCHO MÁS COMÚN QUE LAMENTARSE DE HACER ALGO

Habla Pink de una revuelta contra la imposición positivista de las últimas décadas, la que afirma que no hay que mirar al pasado y mucho

menos sopesarlo sino centrarse en el presente. A las puertas de 2023, la ultimísima revolución de la psicología dice justo lo opuesto: que practicar el arrepentimiento genera el hábito de hacerlo con un objetivo, «tomar mejores decisiones, crecer, aprender y ser mejores», señala Pink. Y prosigue: «Lo que proponen las brigadas contra el arrepentimiento no es un proyecto para una vida bien vivida. Lo que proponen es –si bien está cuidadosamente elegida, disculpa la palabra– mierda».

La causa de esta mala prensa es que se trata de una «emoción demasiado ligada a la moral y a la tradición judeocristiana en general», cree el psicólogo del gabinete Cinteco José Carrión. Y que «el arrepentimiento duele, simple y llanamente».

Señala la también psicóloga miembro del Colegio de Psicología de Madrid (COP) Natalia Ortega que suele ir acompañado de sensaciones muy duras de sobrellevar y, por consiguiente, la tendencia es la evitación de todas ellas. «Conlleva emociones como la tristeza y la vergüenza, pero es también el bagaje para tomar mejores opciones en el futuro», dice.

«Precisamente porque es tan doloroso, el arrepentimiento nos fuerza a reflexionar sobre el error cometido y, como resultado, se convierte en una emoción funcional. Eso es lo que yo defiendo, que el arrepentimiento duele, sí, pero sirve para algo», añade el holandés Marcel Zeeleberg, profesor de Psicología en la Universidad de Tilburg y tan obsesionado con este asunto como el propio Pink.

Las investigaciones más recientes de este profesional abordan otro fetiche del norteamericano, el «arrepentimiento

qué mirar atrás nos puede ayudar a avanzar (Alienta Editorial). En él pueden leerse muchos de los remordimientos que recogió en su proyecto web y cómo él mismo ha conseguido que una emoción eminentemente negativa le genere ahora enormes beneficios.

«El arrepentimiento no es algo peligroso ni raro, ni una desviación del camino firme que conduce a la felicidad», asegura el autor. «Es sano y universal, una parte consustancial del ser humano. El arrepentimiento también es valioso. Esclarece. Enseña. Bien hecho, no

vergüenza, culpabilidad, ansiedad, angustia máxima... en una capacidad para gestionar mejor nuestras decisiones? Es decir, para gestionar mejor nuestra propia vida.

«En lugar de ignorarlo o rumiarlo, me enfrenté a él al tiempo que era amable y compasivo conmigo», relata Pink. «Entendí que el arrepentimiento, al cabo, forma parte de la condición humana. Y la base de datos mundial me hizo darme cuenta de que mucha gente se arrepiente de no haber sido amable, como yo. Luego concluí que las inacciones de mi vida son un instante, no la

anticipado» (darse cuenta del posible daño antes de cometer la torpeza). Cuenta que, «en un estudio de 2008 se demostró, por ejemplo,