

BESTSELLER **DE** *THE NEW YORK TIMES*

Daniel H. Pink



Porque mirar
atrás nos
puede ayudar
a avanzar

El poder del arrepentimiento

Prólogo de Juan Carlos Cubeiro



alienta
EDITORIAL

El poder del arrepentimiento

Porque mirar atrás nos
puede ayudar a avanzar

DANIEL H. PINK

Traducción de María Maestro



Título original: *Napoleon Hill's Philosophy Of Success*

© Daniel H. Pink, 2022. This edition published by arrangement with Riverhed Books, an imprint of Penguin Publishing Group a division of Penguin Random House LLC.

© de la traducción: María Maestro, 2022

© de esta edición: Centro de Libros PAPP, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-190-0

Depósito legal: B. 13.594-2022

Primera edición: septiembre de 2022

Preimpresión: María García

Impreso por CPI Black Print

Impreso en España - *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Prólogo	11
---------------	----

PRIMERA PARTE EL ARREPENTIMIENTO RECLAMADO

1. El demoledor sinsentido de no arrepentirse	17
2. Por qué el arrepentimiento nos hace humanos.....	31
3. «Al menos» y «Si sólo»	43
4. Por qué el arrepentimiento nos hace mejores	55

SEGUNDA PARTE EL ARREPENTIMIENTO REVELADO

5. El arrepentimiento en la superficie	75
6. Los cuatro principales arrepentimientos.....	89
7. Arrepentimientos de base	99
8. Arrepentimientos de audacia.....	115
9. Arrepentimientos morales.....	129
10. Arrepentimientos de conexión.....	147
11. Oportunidad y obligación.....	163

TERCERA PARTE
EL ARREPENTIMIENTO RECONSTRUIDO

12. Deshacer y relativizar	175
13. Revelación, compasión y distancia	185
14. Anticipar el arrepentimiento.....	207
Coda. Arrepentimiento y redención	227
Agradecimientos	231
Notas	233

El demoledor sinsentido de no arrepentirse

El 24 de octubre de 1960, un compositor llamado Charles Dumont llegó al lujoso apartamento de Edith Piaf con miedo en el corazón y canciones en su maletín. En aquella época, Piaf era quizá la celebridad más conocida de Francia y una de las cantantes más famosas del mundo. Y también bastante frágil. Aunque sólo tenía cuarenta y cuatro años, las adicciones, los accidentes y una vida dura le habían destrozado el cuerpo. Pesaba menos de cincuenta kilos. Tres meses antes, Piaf había sufrido un coma hepático.

Pese a su quebradiza presencia, seguía manteniendo un carácter manifiestamente voluble y temperamental. Consideraba a Dumont y a su socio profesional, que le había acompañado en la visita, el letrista Michel Vaucaire, talentos musicales de segunda categoría. A primera hora de ese mismo día, su secretaria les había dejado mensajes tratando de cancelar la reunión. En un principio, Piaf se negó a ver a aquellos dos hombres, obligándolos a una incómoda espera en su salón. Pero justo antes de acostarse apareció envuelta en una bata azul dando su brazo a torcer.

«Escucharé una sola canción —les dijo—. Eso es todo.»

Dumont se sentó al piano de Piaf. Sudando la gota gorda y hecho un manojo de nervios, empezó a tocar su música mientras pronunciaba con un hilo de voz la letra que había escrito Vaucaire.¹

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

[No, de nada.

No, no me arrepiento de nada.]

Ella le pidió a Dumont que volviera a tocarla, preguntándose en voz alta si realmente la habría escrito él. Congregó a algunos amigos que estaban de visita para escucharla. Luego reunió a todos los empleados de la casa para que la oyesen de nuevo.

Pasaron las horas. Dumont tocó repetidamente la canción, según se dice, más de veinte veces. Piaf llamó por teléfono al director de L'Olympia, la principal sala de conciertos de París, que se presentó para escuchar la obra poco antes del amanecer.

Non, rien de rien.

Non, je ne regrette rien.

C'est payé, balayé, oblié.

Je me fous du passé.

[No, de nada.

No me arrepiento de nada.

Está pagado, barrido, olvidado.

Me importa un bledo el pasado.]

Al cabo de unas semanas, Piaf cantó la canción de dos minutos y diecinueve segundos en la televisión francesa. En diciembre, cuando la interpretó como el emocionante número final que ayudó a rescatar a L'Olympia de la ruina, recibió tal ovación del público que tuvo que salir la friolera de veintidós veces a saludar al escenario. Hacia el final del año siguiente, sus fans habían comprado más de un millón de copias de su disco *Je ne regrette rien*, elevando su estatus de cantante a icono.

Tres años más tarde, Piaf fallecía.

Una fría mañana dominical de febrero de 2016, Amber Chase se despertó en su apartamento de Calgary, Canadá. Su entonces no-

vio (y ahora marido) estaba fuera de la ciudad y la víspera ella había salido con un grupo de amigas y algunas se habían quedado a dormir en su casa. Estaban charlando y bebiendo mimosas cuando Chase, impulsada por una mezcla de inspiración y aburrimiento, dijo: «¡Vamos a tatuarnos algo!». Así que se dirigieron a Jokers Tatto&Body Piercing, en la autopista 1, donde el artista local grabó dos palabras en la piel de Chase.

El tatuaje que Chase se hizo ese día era casi idéntico al que Mirrella Battista había decidido hacerse cinco años antes, a 3.500 kilómetros de distancia. Battista se crió en Brasil y, con poco más de veinte años, se trasladó a Filadelfia para ir a la universidad. Le encantaba su ciudad de adopción. Mientras estudiaba, consiguió un trabajo en una empresa de contabilidad. Hizo un montón de amigos. Incluso forjó una relación sentimental con un chico de allí. Ambos parecían destinados a casarse cuando, tras cinco años juntos, ella y su novio rompieron. Nueve años después de llegar a Estados Unidos buscando lo que ella llamaba un «botón de reinicio», volvió a Brasil. No obstante, semanas antes de volver, se tatuó dos palabras justo detrás de la oreja derecha.

Sin que Battista lo supiera, su hermano, Germanno Teles, se había hecho casi el mismo tatuaje el año anterior. Teles era un enamorado de las motos desde niño, afición que sus padres, médicos preocupados por la seguridad, no apoyaban ni compartían. Sin embargo, él aprendió todo lo que pudo sobre las motos, ahorró unos *centavos*² y acabó comprándose una Suzuki. Le encantaba. Una tarde, mientras circulaba por la autopista en los alrededores de Fortaleza, su ciudad natal, un vehículo lo atropelló, se lesionó la pierna izquierda y se truncaron sus días como piloto. Poco tiempo después se tatuó una moto justo debajo de la rodilla de esa pierna. Junto al dibujo, dos palabras se arqueaban a lo largo de la cicatriz.

El tatuaje que Teles se hizo aquel día era casi idéntico al que en 2013 se haría Bruno Santos en Lisboa, Portugal. Santos es un ejecutivo de recursos humanos que no conoce a Chase, ni a Battista ni a Teles. Frustrado por el trabajo, una tarde salió de la oficina y se dirigió a un salón de tatuajes. De allí salió con una frase impresa en inglés en su antebrazo derecho.

Cuatro personas que vivían en tres continentes distintos con las mismas dos palabras tatuadas en inglés: NO REGRETS [sin arrepentimientos].

Una deliciosa pero peligrosa doctrina

Algunas creencias operan en silencio, como música de fondo existencial. Otras se convierten en himnos de un modo de vida. Pocos credos resuenan con más fuerza que la doctrina de que el arrepentimiento es algo estúpido que nos hace perder el tiempo y sabotea nuestro bienestar. Desde todos los rincones de la cultura, resuena ese mensaje. Olvida el pasado, aprovecha el futuro. Evita lo amargo, saborea lo dulce. Una buena vida tiene un enfoque singular (hacia delante) y una valencia inquebrantable (positiva). El arrepentimiento perturba ambas cosas. Es retrógrado y desagradable, una toxina en el torrente sanguíneo de la felicidad.

No es de extrañar, por tanto, que la canción de Piaf siga siendo una piedra de toque para otros músicos y un clásico en todo el mundo. Los artistas que han grabado canciones con el título de «No Regrets» van desde la leyenda del *jazz* Ella Fitzgerald hasta la estrella del pop británico Robbie Williams, pasando por el grupo cajún Steve Riley & The Mamou Playboys, el cantante de *blues* estadounidense Tom Rush, la integrante del Salón de la Fama de la música *country* Emmylou Harris o el rapero Eminem. Marcas de coches de lujo, de chocolatinas y de compañías de seguros han defendido esta filosofía utilizando el «Je ne regrette rien» [No me arrepiento de nada] en sus anuncios de televisión.³

¿Y qué mayor compromiso hay con un sistema de creencias que llevarlo literalmente en la manga como Bruno Santos, que tenía la ética consagrada en minúsculas negras entre el codo y la muñeca de su brazo derecho?

Si miles de partes del cuerpo manchadas de tinta no te convencen, escucha a dos gigantes de la cultura estadounidense que, pese a no compartir género, religión ni política, también se alinearon en torno a este artículo de fe. No dejes «espacio para el arrepen-

timiento», advertía el Dr. Norman Vincent Pale, reverendo y pionero del pensamiento positivo que dio forma al cristianismo del siglo xx y mentor de Richard Nixon y Donald Trump. «No pierdas el tiempo en... arrepentirte», aconsejaba la jueza Ruth Bader Ginsburg, la segunda mujer en formar parte de la Corte Suprema de Estados Unidos, que practicó el judaísmo y que, en los últimos años de su vida, llegó a alcanzar el estatus de diosa entre los liberales estadounidenses.⁴

Si lo prefieres, puedes quedarte con la palabra de las celebridades. «No creo en el arrepentimiento», dice Angelina Jolie. «No creo en el arrepentimiento», dice Bob Dylan. «No creo en el arrepentimiento», dice John Travolta. Y la estrella transgénero Laverne Cox. Y el maestro de la motivación Tony Robbins. Y el guitarrista de Guns N'Roses Slash.⁵ Y, apuesto, casi la mitad de los volúmenes de la sección de autoayuda de tu librería más cercana. La biblioteca del Congreso de Estados Unidos cuenta con más de cincuenta libros con el título *No Regrets*⁶ en su colección.

Incluida en canciones, blasonada en la piel y abrazada por los sabios, la filosofía en contra del arrepentimiento es tan manifiestamente cierta que, más que argumentarse, a menudo se afirma. ¿Por qué invitar al dolor cuando podemos evitarlo? ¿Por qué invocar una nube de lluvia cuando nos podemos bañar en los soleados rayos de la positividad? ¿Por qué lamentar lo que hicimos ayer cuando podemos soñar con las infinitas posibilidades del mañana?

Esta visión del mundo cobra un sentido intuitivo. Parece correcta. Convincente. Pero tiene un defecto que no es en absoluto baladí.

Es totalmente errónea.

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.

El arrepentimiento no es algo peligroso ni raro, ni una desviación del camino firme que conduce a la felicidad. Es sano y universal, una parte consustancial al ser humano. El arrepentimiento también es valioso. Esclarece. Enseña. Bien hecho, no tiene por qué hundirnos, sino que nos eleva.

Y no se trata de un sueño difuso, de una empalagosa aspiración concebida para hacernos sentir más cálidos y afectuosos en un mundo frío e insensible. Esto es lo que los científicos han concluido en una investigación que empezó hace más de medio siglo.

Éste es un libro sobre el arrepentimiento, la estremecedora sensación de que tendrías un mejor presente y un futuro más brillante si en el pasado no hubieras elegido tan mal, decidido tan erróneamente o actuado de un modo tan estúpido. A lo largo de los próximos trece capítulos, espero que veas el arrepentimiento bajo una luz nueva y más precisa, aprendiendo a utilizar sus poderes metamórficos como una fuerza para el bien.

No debemos dudar de la sinceridad de quienes dicen no arrepentirse. Deberíamos pensar, por el contrario, que son actores que interpretan un papel y que lo hacen tan a menudo y de un modo tan profundo que empiezan a creer que ese papel es real. Este tipo de autoengaño psicológico es común. A veces, puede ser saludable. Pero lo más frecuente es que la interpretación impida a la gente llevar a cabo el difícil trabajo que genera la satisfacción genuina.

Pensemos en Piaf, la consumada intérprete. Afirmaba —incluso proclamaba— no arrepentirse de nada. Pero un rápido vistazo a sus cuarenta y siete años en la tierra revela una vida inundada de tragedias y problemas. Con diecisiete años, tuvo un hijo al que abandonó, dejándolo al cuidado de terceros, y que murió antes de cumplir los tres años. ¿No sintió siquiera una punzada de remordimiento por esa muerte? Pasó una parte de su vida adulta enganchada al alcohol y otra, a la morfina. ¿No lamentó nunca sufrir una dependencia que ahogaba su talento? Tuvo, por decirlo suavemente, una vida personal turbulenta, incluyendo un matrimonio desastroso, un amante muerto y un segundo marido al que cargó de deudas. ¿No se arrepintió de, por lo menos, alguna de sus elecciones sentimentales? No es fácil imaginar a Piaf en su lecho de muerte celebrando sus decisiones, especialmente cuando muchas de ellas la llevaron a ese lecho décadas antes de tiempo.

Tomemos, por ejemplo, a nuestra lejana tribu de los tatuajes. Basta con hablar con ellos para darse cuenta de que la expresión externa de «No Regrets» —la interpretación— y la experiencia interna son diferentes. Por ejemplo, Mirella Battista dedicó muchos años a una relación formal. Cuando ésta se rompió, ella se sintió fatal. De haber tenido la oportunidad de volver atrás, probablemente habría tomado otras decisiones. Eso es arrepentimiento. Sin embargo, también reconoció que sus decisiones no habían sido las mejores y aprendió de ellas. «Cada decisión me ha llevado adonde estoy ahora y me ha hecho ser quien soy», me dijo. Ése es el lado positivo del arrepentimiento. No es que Battista haya borrado el arrepentimiento de su vida (al fin y al cabo, lleva la palabra impresa en la piel). Tampoco le restó importancia. Pero lo optimizó.

Amber Chase, que tenía treinta y cinco años cuando hablamos por Zoom, me dijo una noche: «Hay tantos giros erróneos que uno puede dar en la vida...». Uno de los suyos fue su primer matrimonio. Con veinticinco años se casó con un hombre que resultó que «tenía un montón de problemas». Fue una unión a menudo infeliz y, a veces, tormentosa. Un día, sin previo aviso, su marido desapareció. «Se subió a un avión y se marchó... y yo no supe dónde estaba durante dos semanas.» Cuando finalmente la llamó, le dijo: «Ya no te amo, no voy a volver a casa». En un abrir y cerrar de ojos, el matrimonio había acabado. Si tuviera que volver a hacerlo, ¿se habría casado con aquel tipo? De ninguna manera. Sin embargo, ese desafortunado movimiento impulsó el camino hacia el feliz matrimonio del que hoy disfruta.

El tatuaje del Che hace un guiño a lo endeble de la filosofía que dice respaldar. El suyo no dice «No Regrets», sino «No Ragrets», con la segunda palabra (*arrepentimiento*) mal escrita deliberadamente. La elección era un homenaje a la película *Somos los Miller*, una comedia de 2013 que pasó sin pena ni gloria, en la que Jason Sudeikis interpreta a David Clark, un traficante de marihuana de poca monta que se ve obligado a crear una familia ficticia (una esposa y dos hijos adolescentes) para saldar una deuda con un gran traficante. En una de las escenas, David conoce a Scottie P., un jo-

ven de dudosa reputación que ha llegado en moto a buscar a la «hija» de David.

Scottie P. lleva una camiseta blanca sin mangas que deja ver varios tatuajes, entre ellos uno que le recorre el cuello y que reza en letras mayúsculas NO REGRETS. David le invita a sentarse para una rápida charla que comienza con un repaso de sus tatuajes y da lugar al siguiente intercambio:

DAVID

(Señalando el mentado tatuaje.)

¿Cuál es ése de ahí?

SCOTTIE P.

Oh, éste? Es mi credo. No arrepentirme.

DAVID

(Con cara de escepticismo.)

No me digas. ¿No te arrepientes de nada?

SCOTTIE P.

Nop...

DAVID

Pero... ¿ni siquiera de una sola letra?

SCOTTIE P.

No, no se me ocurre ninguna.

Si Scottie P. llega a dudar algún día de las palabras que rodean su cuello, no será el único. Casi una de cada cinco personas que se hacen tatuajes (presumiblemente incluyendo a aquellas cuyos tatuajes rezan NO REGRETS) acaban arrepintiéndose de su decisión, razón que explica que el negocio de eliminación de tatuajes sea una industria que factura cien millones de dólares anuales en Estados Unidos.⁷ Chase, sin embargo, no se arrepiente del suyo, tal vez porque la mayoría de la gente nunca lo verá. En

aquel frío domingo de Calgary de 2016, eligió situar su tatuaje en el trasero.

El poder positivo de las emociones negativas

A principios de la década de 1950, un estudiante de economía de la Universidad de Chicago llamado Harry Markowitz concibió una idea tan elemental que, aunque ahora parece obvia, resultó ser tan revolucionaria que le valió un Nobel.⁸ Su gran idea llegó a conocerse como la «teoría moderna de carteras». Lo que descubrió —si se me permite contarlo a grandes rasgos para seguir con la historia— fue la matemática que subyace al adagio «No pongas todos los huevos en la misma cesta».

Antes de que apareciera Markowitz, muchos inversores creían que el camino hacia la riqueza era invertir en uno o dos valores de gran potencial. A fin de cuentas, unas pocas acciones solían producir grandes rendimientos. Elige a las ganadoras y conseguirás una fortuna. Con esta estrategia, acabarás encontrándote más de un fiasco, pero, bueno, así funciona la inversión. Es arriesgada. Markowitz demostró que, en lugar de seguir esta receta, los inversores podían reducir el riesgo y seguir produciendo ganancias saludables mediante la diversificación: invertir en un conjunto de valores, no sólo en uno, ampliar las apuestas a través de una variedad de industrias. Los inversores no ganarán a lo grande con cada elección, pero, con el tiempo, percibirán más dinero con menor riesgo. Si tienes algún ahorro aparcado en fondos indexados o ETF, la teoría moderna de carteras explica el porqué.

Por muy poderosa que sea la visión de Markowitz, no solemos aplicar su lógica a otros aspectos de nuestra vida. Por ejemplo, los seres humanos también tenemos lo que equivaldría a una cartera de emociones. Algunas de ellas son positivas, como el amor, el orgullo y el asombro. Otras son negativas, como la tristeza, la frustración o la vergüenza. Por lo general, tendemos a sobrevalorar una categoría y a minusvalorar la otra. Siguiendo el consejo de terceros y nuestra propia intuición, llenamos nuestras carteras de emocio-

nes positivas y vendemos las negativas. Sin embargo, adoptar este enfoque respecto de las emociones —descartar las negativas y acumular las positivas— es tan erróneo como el enfoque de inversión que prevalecía antes de la teoría moderna de carteras.

Las emociones positivas son esenciales, por supuesto. Estaríamos perdidos sin ellas. Es importante ver el lado bueno de las cosas, tener pensamientos alegres, detectar la luz en la oscuridad. El optimismo se asocia con una mejor salud física. Emociones como la alegría, la gratitud y la esperanza aumentan notablemente nuestro bienestar.⁹ Necesitamos muchas emociones positivas en nuestra cartera y deben ser más numerosas que las negativas.¹⁰ Con todo, sobrecargar nuestra inversión con un exceso de positividad también tiene sus riesgos. El desequilibrio puede inhibir el aprendizaje, obstaculizar el crecimiento y limitar nuestro potencial.

Por eso, las emociones negativas son esenciales. Nos ayudan a sobrevivir. El miedo nos impulsa a salir de un edificio en llamas y hace que pisemos con cautela para evitar una serpiente. El asco nos protege de los venenos y nos hace recular ante el mal comportamiento. La ira nos alerta de las amenazas y provocaciones de los demás, además de que agudiza nuestro sentido del bien y del mal. Un exceso de emociones negativas es, por supuesto, debilitante. Sin embargo, tener pocas también es destructivo.¹¹ Un socio que se aprovecha de nosotros una y otra vez es esa serpiente que clava sus dientes en nuestra pierna. Tú y yo, así como nuestros hermanos erguidos, bípedos y de cerebro grande, no estaríamos aquí si careciéramos de la capacidad, ocasional pero sistemática, de sentirnos mal.

Y cuando reunimos toda la gama de emociones negativas —la tristeza junto al desprecio adyacente a la culpa—, una de ellas emerge sobre el resto como la más dominante y poderosa: el arrepentimiento.

El propósito de este libro es reivindicar el arrepentimiento como una emoción indispensable y enseñarte a utilizar sus múltiples puntos fuertes para tomar mejores decisiones, rendir más en el trabajo y en los estudios y dar sentido a tu vida.

Comienzo con el proyecto reivindicativo. En la primera parte —que incluye el presente capítulo y los tres siguientes—, muestro por qué el arrepentimiento es tan importante. Gran parte de este análisis se basa en un amplio corpus de estudios acumulados en las últimas décadas. Los economistas y teóricos del juego, que trabajaban a la sombra de la guerra fría, empezaron a estudiar el tema en la década de 1950, cuando arrasar el planeta con una bomba nuclear era el mayor de los actos susceptibles de arrepentimiento.

En poco tiempo, algunos psicólogos renegados, entre ellos los ahora legendarios Daniel Kahneman y Amos Tversky, se dieron cuenta de que el arrepentimiento ofrecía una ventana no sólo a las negociaciones de alto riesgo, sino a la mente humana. En la década de 1990, el campo se amplió aún más y un nutrido grupo de psicólogos sociales, del desarrollo y cognitivos comenzaron a investigar el funcionamiento interno del arrepentimiento.

Los setenta años de investigación se resumen en dos sencillas pero urgentes conclusiones:

- El arrepentimiento nos hace humanos.
- El arrepentimiento nos hace mejores.

Tras reclamar el arrepentimiento, pasaré a divulgar sus contenidos. La segunda parte, «El arrepentimiento revelado», se basa en dos extensos proyectos de investigación que he dirigido. En 2020, en colaboración con un pequeño equipo de expertos en el estudio de encuestas, concebimos y llevamos a cabo el mayor análisis cuantitativo jamás realizado de las actitudes de los estadounidenses respecto del arrepentimiento: «The American Regret Project» [El proyecto del arrepentimiento estadounidense]. Sondeamos y categorizamos los arrepentimientos de 4.489 personas, que conformaban una muestra representativa de la población estadounidense.¹² Al mismo tiempo, lanzamos un sitio web <www.worldregretsurvey.com>, al que denominamos World Regret Survey [Encuesta Mundial sobre el Arrepentimiento], que ha recogido más de dieciséis mil arrepentimientos de personas de ciento cinco países. He analizado el texto de esas respuestas y he

realizado entrevistas de seguimiento a más de cien personas que decían sentirse arrepentidas. En el texto, oirás la voz de los participantes en la *World Regret Survey*, lo que te permitirá asomarte a todos los rincones de la experiencia humana.

Con estas dos enormes encuestas como base, los siete capítulos de la segunda parte examinan de qué se arrepiente realmente la gente. La mayoría de las investigaciones académicas sobre el tema clasifican los arrepentimientos en función de los distintos ámbitos de la vida de las personas: trabajo, familia, salud, relaciones, economía, etcétera. Sin embargo, bajo esta superficie, he encontrado una estructura profunda del arrepentimiento que trasciende los límites de cada ámbito. Prácticamente todos los arrepentimientos se enmarcan en una de estas cuatro categorías: arrepentimientos de base, arrepentimientos de audacia, arrepentimientos morales y arrepentimientos de conexión. La estructura profunda, *a priori* oculta a la vista, ofrece una nueva visión de la condición humana, así como el camino hacia una buena vida.

La tercera parte, «El arrepentimiento reconstruido», describe cómo convertir la emoción negativa del arrepentimiento en un instrumento positivo para mejorar tu vida. Aprenderás a deshacer y replantear cierto tipo de arrepentimientos para ajustar el presente. Además, te enseñaré un sencillo proceso de tres pasos que te permitan transformar otros arrepentimientos para que te preparen de cara al futuro. Por otro lado, exploraré cómo anticiparse al arrepentimiento, una medicina conductual que puede ayudarnos a tomar decisiones más sabias, pero debería venir con una etiqueta de advertencia.

Cuando llegues al final del libro, tendrás una nueva comprensión de nuestra emoción más incomprendida, un conjunto de técnicas para prosperar en un mundo complejo y un sentido más profundo de lo que te hace vibrar y lo que hace que la vida valga la pena.

«Me arrepiento de haber empeñado mi flauta. Me encantaba cuando iba al instituto, pero cuando empecé mis estudios en la universidad, estaba sin blanca y la empeñé por treinta. Nunca tuve dinero para recuperarla. Mi madre trabajó mucho para pagarme el instrumento cuando empecé a tocar en una banda de principiantes y no me podía gustar más. Era mi posesión más preciada. Sé que puede parecer absurdo porque es una “cosa”, pero para mí era algo más: el apoyo incondicional de mi madre pagando a plazos un instrumento que no nos podíamos permitir, horas y horas de práctica para tocar y recuerdos felices con mis mejores amigos en una banda de música. Perderla es algo que no puedo cambiar y sueño a menudo con ello.»

Mujer, cuarenta y un años, Alabama

//

«Me arrepiento de haberme apresurado a casarme con mi mujer. Ahora, con tres hijos, es difícil volver atrás. A mis hijos, el divorcio les rompería el corazón.»

Hombre, treinta y dos años, Israel

//

«De niña, mi madre me mandaba a un pequeño colmado a comprar lo que hacía falta. A menudo robaba una chocolatina cuando el tendero no miraba. Llevo con eso en la cabeza sesenta años.»

Mujer, setenta y un años, Nueva Jersey