

## Arrepentimiento sobre decisiones del pasado

LD8-01 1.3

Estimados suscriptores:

El inicio del año es la época típica de expresar buenos propósitos: de (casi) tomar decisiones para el nuevo año, así que este mensaje sobre las decisiones del pasado puede parecer inoportuno. Pero no lo es, porque está documentado (como lo expresa un artículo del *New York Times* del 1 de enero) que durante esta época del año muchas personas revisan su vida, o más precisamente, repasan decisiones pasadas que cambiaron su vida.

Y la manera como se hace ese recuento de "puntos de inflexión" puede ser positiva, obteniendo experiencias y madurez de la decisión que se tomó considerando las cosas buenas y malas que resultaron de ella; o puede ser negativa, generando amargura y hasta depresión en las personas.

El artículo "***The New Year's Cocktail: Regret With a Dash of Bitters***" por Benedict Carey comenta que muchas veces duele más el arrepentimiento sobre las cosas que no se hicieron, que el arrepentimiento sobre las cosas que si se hicieron. Esto es explicable porque es fácil idealizar los caminos que no se recorrieron, especialmente si no se está muy contento con el camino recorrido.

Pero analizar las decisiones y lo que salió mal puede ser valioso. El artículo cita a la Dra. Laura A. King de la Universidad de Missouri quien dice: "reflexionar sobre una pérdida y buscar entendimiento en ello es no sólo lo que hace una persona psicológicamente madura, sino es la manera como una persona madura". La Dra. King también señala que esa capacidad de reflexión es una capacidad que se adquiere: se puede aprender a reflexionar.

El autor del artículo no hace la distinción entre decisiones y resultados, con lo que la discusión es poco precisa respecto a si las decisiones fueron mal tomadas, o si solamente los resultados fueron indeseables. Aún así, el artículo tiene ideas valiosas; les anexo algunos párrafos.

Reciban mis mejores deseos para este año, que es, desde luego, el primer año del resto de nuestras vidas.

*Roberto Ley Borrás*

Nota Técnica. El arrepentimiento es, descriptivamente, una característicamente humana muy común, pero, prescriptivamente, es inapropiado usar el arrepentimiento como criterio de decisión (se cae en errores de lógica).

New York Times. January 1, 2008

### **The New Year's Cocktail: Regret With a Dash of Bitters**

Benedict Carey

FRAGMENTOS

...

Over the past decade and a half, psychologists have studied how regrets — large and small, recent and distant — affect people's mental well-being. They have shown, convincingly though not surprisingly, that ruminating on paths not taken is an emotionally corrosive exercise. The common wisdom about regret — that what hurts the most is not what you did but what you didn't do — also appears to be true, at least in the long run.

...

Researchers find that people think about past foul-ups or missed opportunities in several ways. Some tend to fixate and are at an elevated risk for mood problems. Others have learned to ignore regrets and seem to live more lighthearted, if less-examined, lives. In between are those who walk carefully through the minefield of past choices, gamely digging up traps and doing what they can to defuse the live ones.

...

Dr. King has followed groups of people for years and found that this knack for self-evaluation develops over time; it is a learned ability. "To elaborate on loss, to look for some insight in it, is not just what a psychologically mature person does," Dr. King said. "It's how a person matures. That's what the studies show."

Good therapists have long known the value of seeing regretted choices in the context of what has been gained as well as lost. A full-blown career in dance leaves little time for a family, or much else. The reverse is also true, of course. Starting a family with that perfect someone at age 22 makes it hard to tour South America with a guitar on your back. And was he really so perfect?

"The idea is move people away from this element of resentment, the sense that if only my parents this or I had done that, I would have what I want," said Dr. Gary Kennedy, director of geriatric psychiatry at Montefiore Medical Center in the Bronx. "That's a dead end."

Even the perspective from which people remember slights or mistakes can affect the memories' emotional impact, new research suggests. A recent Columbia study found that reimagining painful scenes from a third-person point of view, as if seeing oneself in a movie, blunted their emotional sting and facilitated precisely the sort of clearheaded self-perception that Dr. King described.

...

Derechos Reservados 2008. New York Times.

---

La *Lista de Correo Electrónico de Análisis de Decisiones* tiene el propósito de mantener a sus suscriptores informados acerca de las tendencias y aplicaciones del Análisis de Decisiones. Más información sobre Análisis de Decisiones en: <http://decidir.org/>

Si desea suscribirse a este servicio, envíe un mensaje a ListaDecision(at) decidir.org escribiendo "Suscribir a ListaDecisión" en Asunto, y proporcione su nombre y afiliación (universidad, empresa o actividad) en el texto del mensaje. Este servicio es sin costo para los suscriptores.

D.R. ©2008 sobre los comentarios por Roberto Ley Borrás.