

LOS MITOS DE LA FELICIDAD


URANO

Descubre las claves de la felicidad auténtica

Sonja Lyubomirsky

autora del *bestseller* mundial *La ciencia de la felicidad*, traducido a 21 idiomas.

La felicidad, el eterno ideal del ser humano, es un concepto plagado de falacias y clichés. El primero y más importante, nuestra tendencia a creer que la felicidad radica en conseguir aquello que ansiamos en la vida.

Sonja Lyubomirsky, investigadora con más de veinte años de experiencia, deconstruye uno a uno los mitos que rodean a la felicidad para demostrarnos, con ejemplos concretos y abundantes referencias científicas, dónde reside realmente y qué hacer para alcanzarla.



«Seré feliz cuando...». ¿Cuántas veces nos hemos dicho esta frase? Seré feliz cuando logre ese ascenso, cuando me case, cuando tenga un hijo, cuando sea rico... Este es solo un ejemplo de lo que la investigadora y psicóloga Sonja Lyubomirsky denomina «mitos de la felicidad». La mayoría de los humanos creemos en ellos, es decir, albergamos la creencia de que ciertos logros de la vida adulta (matrimonio, hijos, trabajos, riqueza) nos harán felices para siempre y de que ciertos fracasos o adversidades (problemas de salud, falta de pareja estable, escasez de dinero) nos harán eternamente infelices. Esta concepción reduccionista de la felicidad está fortalecida por la cultura y se mantiene vigente, a pesar de las pruebas abrumadoras de que nuestro bienestar no actúa de acuerdo con semejantes principios.

En realidad, resulta casi imposible saber qué acontecimientos van a alterar significativamente nuestra vida y en qué sentido. A veces, un hecho a priori positivo (ganar la lotería, conseguir un ascenso...) desencadena una crisis o una decepción profunda y, por el contrario, una desgracia o un gran desengaño (perder el trabajo o la pareja) puede derivar en algo maravilloso. De hecho, recientes investigaciones demuestran que las personas que

han experimentado algún grado de adversidad son, en última instancia, más felices que aquellos que no han afrontado ningún desafío importante. Así pues, aunque pueda dar la sensación de que determinados hechos cambiarán definitivamente nuestra vida para bien o para mal, en realidad son nuestras reacciones a ellos las que rigen sus repercusiones.

En todos los casos, la clave reside en desarrollar lo que Sonja Lyubomirsky denomina la mente predispuesta: una psique capaz de la suficiente flexibilidad, creatividad, perseverancia y originalidad como para descubrir toda clase de caminos alternativos hacia una vida enriquecedora, placentera y significativa.

Partiendo de diversas ramas de la psicología –positiva, social, de la personalidad y clínica-, Sonja Lyubomirsky desarrolla un enfoque especialmente diseñado para ayudar a las personas que atraviesan un momento crítico a escoger con sabiduría aquello que más les conviene, sin dejarse llevar por los mitos relativos a la felicidad. En el libro se recorren diez momentos críticos diferentes de la vida adulta empezando con las relaciones (matrimonio, soltería, hijos), pasando por el dinero y el trabajo (malestar laboral, éxito y ruina económica), y acabando con problemas inherentes a partir de la madurez (problemas de salud, envejecimiento, arrepentimiento).

Nadie puede elegir por nosotros, pero este libro nos ofrece la guía que necesitamos para alcanzar una mente predispuesta, capaz de discernir las oportunidades de renovación, desarrollo y cambio significativo que indefectiblemente acarrearán las crisis.

Érase un viejo granjero que vivía en una aldea mísera. Sus vecinos lo consideraban adinerado porque poseía un caballo, que utilizaba desde hacía muchos años para trabajar en sus cosechas. Un buen día, su querido caballo huyó. Al enterarse de la noticia, sus vecinos se reunieron para expresarle sus condolencias. «Qué mala suerte», le dijeron compasivamente. «Quizá», respondió el granjero. A la mañana siguiente, el caballo regresó, pero llevando con él seis caballos salvajes. «Qué maravilla», le dijeron sus vecinos regocijados. «Puede», contestó el anciano. Al día siguiente, su hijo ensilló e intentó montar a uno de aquellos caballos indómitos, que lo derribó y provocó que se rompiera la pierna en la caída. Una vez más, los vecinos fueron a visitar al granjero para expresarle su compasión en la desgracia. «Tal vez», dijo el granjero. Al día siguiente de eso, unos oficiales de leva llegaron al pueblo a reclutar jóvenes para el ejército. Al ver que el hijo del granjero tenía una pierna rota, le ignoraron. Los vecinos felicitaron al granjero por lo bien que había salido todo. «A lo mejor», insistió el granjero.

Fragmento extraído del libro *Los mitos de la felicidad* (Sonja Lyubomirsky), pág. 17.

SONJA LYUBOMIRSKY



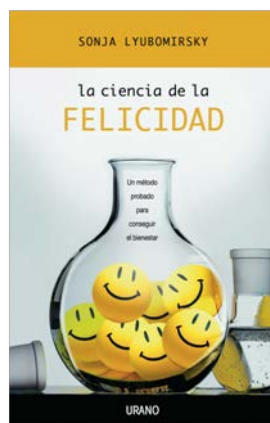
© Dana Patrick

Profesora de psicología en la Universidad de California, Sonja Lyubomirsky se graduó *summa cum laude* por la Universidad de Harvard en 1989 y se doctoró en Psicología social y de la personalidad por la Universidad de Stanford en 1994. Ha dedicado gran parte de su carrera como investigadora al estudio de la felicidad y está considerada, a día de hoy, la gran experta mundial sobre el tema. Ha sido distinguida con varias becas, entre ellas una del Instituto de Salud Mental de Estados Unidos. Al margen de su extensa obra científica, es conocida en todo el mundo por sus libros de divulgación, entre ellos *La ciencia de la felicidad*, traducido a veintiún idiomas.

FICHA TÉCNICA

Título:	<i>Los mitos de la felicidad</i>
Autora:	Sonja Lyubomirsky
Sello:	Urano
Páginas:	320
Precio:	18€

TAMBIÉN EN URANO...



La ciencia de la felicidad

Un método probado para conseguir el bienestar

Sonja Lyubomirsky

Urano

416 págs.

17€

También disponible en edición de bolsillo (books4pocket)