




БУЭНАВЕНТУРА
ДЕЛЬ ЧАРКО ОЛЕА

ЯДОВИТЫЙ

ПОЗИТИВ

КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ КУЛЬТА ОПТИМИЗМА
И НАУЧИТЬСЯ ПРОЖИВАТЬ
НАСТОЯЩИЕ ЭМОЦИИ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Б90

Hasta los cojones del pensamiento positivo
Buenaventura del Charco Olea

© Buenaventura del Charco Olea, 2023
© Editorial Planeta, S. A., 2023

Буэнавентура дель Чарко, Олеа.
Б90 Ядовитый позитив : как вырваться из культа оптимизма и научиться проживать настоящие эмоции / Буэнавентура дель Чарко Олеа ; [перевод с испанского А. А. Спиридоновой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. — (Тренировка разума).

ISBN 978-5-04-201265-5

В мире, где грусть — почти табу, а уязвимость считается слабостью, эта книга возвращает человеку право быть собой. Автор, практикующий психотерапевт, объясняет, как навязанный позитив мешает нам жить, и предлагает инструменты, которые помогут научиться честно проживать любые эмоции — без вины и стыда.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Упомянутые в книге социальные сети Facebook и Instagram запрещены на территории Российской Федерации на основании осуществления экстремистской деятельности.

© Спиридонова А.А., перевод на русский язык, 2025
© Погадаева М.Н., обложка, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-201265-5

Хуану Педро Нуньесу Партидо,
моему наставнику, психологу и другу.
Спасибо тебе за то, что научил меня любить
себя.

С благодарностью Хосе Давиду Ромеро за то,
что подтолкнул меня к написанию этой книги,
моему брату Фернандо за то, что был рядом,
Пилар Марин и Макарене Ромеро за помощь
в написании, а также многим людям
(Норе, Борхе, Беатрис, Хуану Альберто,
Хави...) за ваши честные комментарии.

Не нужно быть оптимистом и ждать,
что все будет радужно, нужно уметь смотреть
в лицо своим проблемам и решать их.

Эта книга предлагает вам откровенный
и честный подход, позволяющий жить
в согласии с самим собой.

В приведенных историях из лечебной практики
все имена пациентов были изменены в целях
соблюдения конфиденциальности. Но они
дали свое согласие на раскрытие информации
о клиническом процессе.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Не улыбайся — думай!	11
Часть первая.	
Почему позитивное мышление патологично, вредно и скверно пахнет	
Введение	19
Глава 1. Опасности позитивного мышления.	26
Прожить боль, чтобы осознать проблему	36
Принять и признать существование проблемы	47
Понять проблему, чтобы решить ее	51
Я и проблема.	59
Обвинение людей в их страданиях.	64
Позитивное мышление и избегание переживаний.	73
Позитивное мышление и отношения с самим собой.	75
Глава 2. Зачем нам чувствовать себя плохо	82
Биология, эволюция, культура и эмоции	83
Боль, принятие, реакция и адаптация.	93
Отрицательные эмоции	100

Адаптивные и дезадаптивные эмоции.....	106
Воздействие негативных эмоций.....	114
Глава 3. Обесценивание и упрощение позитивного мышления	127
Кто с нами говорит?.....	127
Формат и упрощение	130
Обесценивание.....	135
Теория и реальность	142
Глава 4. Большая ложь позитивного мышления	146
Загадай желание — и оно обязательно сбудется.....	146
Главное — сосредоточиться на хорошем	150
Безболезненные изменения и почему это «правильно»	156
Все зависит от вас самих.....	165
Волшебный рецепт	171
Счастье — это вопрос привычек.....	176
Продуктивность и эмоционально- потребительский подход.....	180
Обязанность быть лучшей версией себя.....	183
Часть вторая.	
Альтернатива позитивному мышлению (как относиться к себе достойно, вместо того, чтобы быть кретином)	
Глава 5. Отымай эту жизнь	197
Боль — это часть жизни.....	197
Платить по счетам	203
Время.....	210
Самая тяжелая сессия в моей жизни	212

Глава 6. Ценность последовательности.....	219
У каждого человека есть своя внутренняя правда	219
Цена за жизненный выбор.....	227
Внутренний покой	241
Глава 7. Любовь к себе	247
Отношения с самим собой	247
Самокритика и самотаботаж.....	252
Любить — значит и плакать, и бороться.....	262
Заключение	286
Была надежда	298

НЕ УЛЫБАЙСЯ — ДУМАЙ!

«**АД** — это другие», — писал французский философ Жан-Поль Сартр. Если бы ему пришлось жить в XXI веке, он бы убедился, насколько верны его слова. Сегодня, выйдя на улицу, можно оказаться в окружении апостолов оптимизма, похожих на Сфинкса — персонажа черной комедии «Таинственные люди», пародирующей фильмы про супергероев. Сверхспособность Сфинкса заключалась в том, чтобы переворачивать смысл изречений. «Если ты сомневаешься в своей силе, значит, даешь силу своим сомнениям», — утверждает этот супергерой, ломающий ветки одним взглядом.

Сейчас мир полон таких сфинксов — говорящих голов с натянутыми улыбками, которые уверяют, что нельзя делать ошибки, грустить или сожалеть о своей никчемной жизни.

Вы должны улыбаться, даже когда албанская мафия из Косово ломает вам руки кувалдой. Решительный вид, румянец и энтузиазм — именно так нужно транслировать себя Вселенной. Как будто всё тебе, чемпиону, нипочем.

Британский писатель и эссеист Кристофер Хитченс рассказывал, что когда стало ясно, что он не выживет после диагностированного у него рака, он спросил у Вселенной: «Почему я?» И она ответила: «А почему нет?» Так бывает: в один день ты счастлив, а в другой — земля уходит из-под ног. В один день чувствуешь себя полным энергии, а на завтра с трудом добираться из пункта А в пункт Б. Как поется в песне группы *Unkle*: «Жизнь — это самолет, который никогда не садится».

В книге «Ядовитый позитив!» Буэнавентура дель Чарко рассказывает о том, как пагубно не давать эмоциям выплеснуться наружу, заменяя их посланиями чудо-коуча, и как яд низкопробного оптимизма просачивается во все слои общества, заражая его все сильнее и сильнее. Теперь мы все похожи на актеров второго плана в фильме Джона Карпентера «Чужие среди нас», в котором инопланетяне поработили человечество, приказав ему: «Не думай, улыбайся!»

Мир сегодня не скупится на ярлыки, такие как «токсичный», и, навешивая их, напоминает обезьяну с гранатой, не ведающую страха. Коучи растут, как грибы, и эта секта полунищих вольнодумцев борется с меланхолией и плохим настроением с помощью книг Пауло Коэльо и веганских рецептов.

«Рак и другие болезни атакуют вас, потому что в прошлых жизнях вы были печальны», — утверждают коучи. Мы живем в омуте лозунгов, которые имеют такое же отношение к действительности, как предсказания из китайского печенья. «Нельзя относиться к депрессии с должным вниманием, потому что ее на

самом деле не существует», «Депрессия — это самоунижение», — заявляют гуру искусственного счастья.

Внезапно возникшая тревога — это эмоции, которые нужно скрывать, иначе рискуешь быть заклеянным, списанным в архив и отлученным от общества — ведь в мире позитивного мышления нельзя хмуриться. Даже язык начал меняться и включать в себя ряд терминов, которые позволяют нам адаптироваться к новой реальности, где мы должны быть счастливы без причины, где нет таких понятий, как преодоление или эволюция сознания, потому что мы уже были созданы совершенными.

Сегодня мы напоминаем человека, который спокойно, с покорностью и улыбкой на лице погружается в болото. Дель Чарко решил разорвать связь между оптимистами-любителями на высоких вибрациях класса «Б» и нами, тонущими лабораторными мышами. Вот почему «Ядовитый позитив!» — важная книга. Она показывает, какой ущерб нанесло вторжение в наши ряды войск под знаменем «Не думай — улыбайся!». Книга также показывает, как пагубно отрицать свои слабости и становиться людьми без эмоций, как это показано в фильме «Вторжение похитителей тел».

Можно было бы подумать, что в действительности этот почти марсианский оптимизм носит временный характер, что люди все еще делятся с близкими друзьями сокровенным — тем, что они действительно чувствуют. Но на самом же деле операция по внедрению позитивного мышления оказалась полностью успешной: последствия мы можем наблюдать повсеместно. В этой связи одна из основных задач современной

психологии — обратить вспять этот процесс, пока не стало слишком поздно и мы не превратились в растения.

В романе Ричарда Мэтисона «Я — легенда» главный герой — последний человек в мире вампиров. Когда они наконец добираются до него, все переворачивается с ног на голову: в мире вампиров аномалией становится человек. Прочитав книгу «Ядовитый позитив!», можно тоже почувствовать себя в каком-то смысле аномалией.

*Тони Гарсия Рамон,
писатель, сценарист, журналист Wall Street
Journal, Esquire и Vogue*

