

'Hasta los cojones del pensamiento positivo': la crítica de Buenaventura del Charco a los mensajes vacíos

[Multimedia](#)

Mas de 300 millones de personas en el mundo conviven con depresión y 260 millones con ansiedad. 'Hasta los cojones del pensamiento positivo' es una obra sincera, honesta, emotiva y directa en la que se aprende a ser feliz desde el verdadero cambio y la lealtad a uno mismo

Se vive en el mundo de la imagen y la apariencia donde los sentimientos más humanos han pasado a un segundo plano ahogados por la hipocresía que esconden los mensajes felices. Desde hace varios años se está intentando transmitir la idea de que la receta mágica para ser feliz consiste en ver el lado bueno de las cosas, pero ¿de verdad centrarse en lo agradable hace que los problemas desaparezcan? En un mundo repleto de problemas y momentos complicados como el que ha tocado vivir con la pandemia, donde más de 300 millones de personas conviven con depresión y 260 millones con ansiedad, según datos de la OMS, hombres, mujeres, ancianos, adultos, adolescentes y niños sienten la presión de sonreír y aparentar que todo está bien, aunque no sean capaces de gestionar realmente sus emociones.

Este es el punto de partida que lleva al psicólogo y profesor universitario Buenaventura del Charco, consultado frecuentemente por medios como *ABC*, *Vogue*, *Harpers Bazaar*, *El Mundo*, *El País*, *Ethic* o *Cosmopolitan*, a realizar en su primer libro: *Hasta los cojones del pensamiento positivo*, una crítica inteligente, mordaz y revolucionaria contra los mensajes bonitos, pero inservibles y vacíos de contenido, que esconden las páginas de la mayor parte de los libros de autoayuda centrados en el llamado *pensamiento positivo*, que, lejos de alejar los sentimientos negativos, obligan a reprimir las emociones reales.

En esta obra sincera, honesta, emotiva y directa, este joven psicólogo de origen marbellí enseña a ser feliz desde el verdadero cambio y la lealtad a uno mismo. Un viaje emocional hacia lo que significa ser realmente feliz, aceptando y superando el dolor, al ofrecer una filosofía de vida que realmente ayuda a encontrar el camino para una vida profunda y plena.

“De repente la angustia y la ansiedad son emociones que deben ocultarse, a riesgo de ser etiquetado, archivado y apartado, porque en un universo de sonrisas es imposible poner mala cara”. Así es como comienza *Hasta los cojones del pensamiento positivo*, cuyo prólogo ha firmado Toni García Ramón, autor de *'Mata a tus ídolos'* y que colabora escribiendo para medios como *Esquire*, *The Wall Street Journal* o *Vogue*. Un prólogo repleto de referencias cinematográficas y literarias, con el que remarca la reciente costumbre de la

ejecución de ciertos parámetros de pensamiento y el daño estructural que están causando en la sociedad los subliminales mensajes del «no pienses, sonríe». Para García Ramón, Del Charco ha decidido sabotear la banal comunicación de los amantes del buen rollo y el positivismo con su contundente mensaje. “Porque no necesitas ser optimista, necesitas ser honesto con cómo te sientes y que sucede en tu vida, y en base a eso decide como afrontarlo siendo fiel a ti mismo y no un gilipollas ingenio que va montado en un unicornio vomitando arcoíris”.

Aparentemente, la psicología y el espacio de la autoayuda se encuentra sumidos ahora en un ciclo de positividad que distancia a las personas de lo realmente importante: el mundo real. Por ello, Del Charco propone un viaje interior crudo y honesto en el que los problemas y el dolor no se entienden como negativos o algo que ocultar, sino como sentimientos reales que, cuando se entienden y se enfrentan, se es capaz de solucionarlos y ser fiel a uno mismo.

Publicado por Lantia Publishing para Editorial Samarcanda, *Hasta los cojones del pensamiento positivo*, y recomendado por *Publishers Weekly* y por Rebeca Yanke (*El Mundo*) ya se encuentra disponible en las librerías.
