

UDC: 159. 9

**THE DARK SIDE OF THE WELL-BEING TOWARDS A POSITIVE GROWTH**

**LATURA ÎNTUNECATĂ A STĂRII DE BINE SPRE O CREȘTERE POZITIVĂ**

*Simion Dănuț Simion, university lecturer, Technical University of Moldova, PhD student, Free International University of Moldova*

*Simion Simion Dănuț, lector superior, magistrul în psihologie, Universitatea Tehnică a Moldovei, doctorand, Universitatea Liberă Internațională din Moldova*

**Abstract.** *I don't think there is a man on this earth who doesn't want to be happy. Tens of thousands of books in all possible languages give us tips on how to be happy and think positive. In the market, on the street or at the workplace we expect from other smiles and enthusiasm. Happiness slowly, slowly becomes a necessity of our day; but it focuses mainly on positive growth and much less on its real difficulties. Yes, well-being definitely has a dark side. Our thoughts and emotions reflect the world we are in and negative emotions are an integral part of it. Our lives I think they are truly wonderful, but sometimes tragic events slip in; and when this happens, we should be allowed to have negative thoughts with the whole range of feelings that it represents, because that is how we understand the world.*

**Rezumat.** *Nu cred că există om pe acest pământ care să nu vrea să fie fericit. Zeci de mii de cărți în toate limbile posibile ne oferă sfaturi despre cum să fim fericiți și să gândim pozitiv. În magazin, pe stradă sau la locul de muncă așteptăm din partea celorlalți zâmbete și entuziasm. Fericirea încet, încet se transformă într-o necesitate a zilelor noastre; însă se concentrează mai ales pe creșterea pozitivă și mult mai puțin pe dificultățile ei reale. Da, starea de bine are cu siguranță și o parte a ei întunecată. Gândurile și emoțiile noastre reflectă lumea în care ne aflăm iar emoțiile negative sunt parte integrantă din ea. Viețile noastre cred că sunt cu adevărat minunate însă din când în când în ele se strecoară și tragicul; iar când se întâmplă așa ceva ar trebui să avem voie să avem și gânduri negative cu toată paleta de sentimente ce le reprezintă, deoarece așa înțelegem noi lumea.*

**Keywords:** *positive thinking, happiness, well-being, negative emotions.*

**Cuvinte cheie:** *stare de bine, psihologie pozitivă, muncă semnificativă, stare de bine subiectivă, gândire pozitivă.*

Organizația Mondială a Sănătății încă din 1948 a afirmat că sănătatea mintală este mai mult decât absența bolilor mintale iar psihologii au început să studieze

sistematic cauzele, corelațiile și consecințele progresiei sănătății mintale și a stărilor de bine. Se constată de altfel în ultimii ani o orientare către studiul științific asupra stării de bine acesta căpătând din ce în ce mai multă amploare. Premise în cercetarea bunăstării au pornit de la diferite rădăcini filosofice și teoretice, iar toate acele aspecte hedoniste (subiective/emoționale) și eudaimonice (psihologice și sociale) ale stării de bine moderne par a fi componente strâns legate de funcționarea psihologică a individului. Deși aceste modele au fost anterior prezentate ca alternative concurente, lucrările teoretice și empirice recente s-au concentrat pe modul în care aceste teorii și componente ale stării de bine se completează reciproc și pot fi integrate în niște modele înfloritoare comprehensive și complete de sănătate mintală. Matthew W. Gallagher pg. 1030 [4].

La sfârșitul anilor 90, un grup de psihologi proeminenți, condus de psihologul Universității din Pennsylvania, Martin E. P. Seligman, a pus bazele unui nou domeniu de studiu numit psihologie pozitivă. Această disciplină explorează cauzele și consecințele fericirii, reziliența, virtuților caracterului, precum și alte aspecte importante ce țin de adaptarea psihologică și sănătatea populației. Psihologia pozitivă completează, fără a intenționa să înlocuiască sau să ignore, domeniile tradiționale ale psihologiei. Premisa de bază a psihologiei pozitive este că ființele umane sunt deseori atrase de viitor mai mult decât sunt conduse de trecut. Scopul este de a minimaliza gândurile negative care pot apărea într-o mentalitate fără speranță pentru a dezvolta un sentiment de optimism față de viață, o schimbare în orientarea noastră ce poate afecta modul în care ne gândim nu doar la natura fericirii ci și bunăstarea vieții cotidiene.

Psihologia pozitivă a fost prezentată ca o ramură a psihologiei care folosește înțelegerea științifică și intervenția eficientă pentru a ajuta la realizarea unei vieți satisfăcătoare, mai degrabă decât în tratarea bolilor mintale. Focusul psihologiei pozitive este pus pe creșterea personală și nu pe patologie. Preocupată de eudaimonie „viața bună” sau înfloritoare Martin Seligman și Mihaly Csikszentmihalyi definesc psihologia pozitivă drept „studiul științific al funcționării umane pozitive și înflorind pe mai multe niveluri care includ dimensiunile biologice, personale, relaționale, instituționale, culturale și globale ale vieții. ” [3]; conceptele înrudite cu care lucrează fiind: fericirea, bunăstarea, calitatea vieții, mulțumirea, viața semnificativă, stările de plăcere sau de curgere, valori, încurajarea stimei de sine pozitive și a imaginii de sine, abilități, virtuți, talente, precum și modalitățile prin care acestea pot fi promovate de sisteme și instituții sociale.

Deși nu încearcă o definiție strictă a vieții bune, psihologii pozitivi sunt de acord că trebuie să trăiești o viață fericită, angajată și plină de sens, pentru a experimenta starea de eudaimonie. Martin Seligman prin accentuarea studiului dezvoltării umane pozitive, accentuează faptul că acest domeniu ajută la echilibrarea altor abordări care se concentrează pe tulburare și care pot produce doar o înțelegere limitată.

Psihologia pozitivă este preocupată așadar patru probleme: experiențe și emoții pozitive, trăsături individuale durabile psihologice pozitive, relații pozitive și instituții pozitive. Emoțiile pozitive sunt preocupate de a fi mulțumit cu trecutul cuiva, de a fi fericit în prezent și de a avea speranță pentru viitor. Trăsăturile individuale pozitive se

concentrează asupra atuurilor și virtuților pe când instituțiile pozitive se bazează pe punctele forte pentru o mai bună comunitate de oameni. Astfel, a gândi în termeni optimiști cu siguranță ne face mai sănătoși, iar a fi sănătoși ne poate determina să gândim pozitiv. „Gândirea pozitivă” a transformat fericirea într-o datorie și o povară, spune un psiholog danez iar Susan David într-un articol completează „a fi pozitiv a devenit o nouă formă de corectitudine morală”. „Este crud și ineficient să spui celorlalți să se „învelească” sau să „înceteze să fie atât de negativi”. Acest fapt poate trimite mesajul periculos că orice sentimente în afară de atitudinea pozitivă ar trebui să fie reprimate. Pozitivitatea forțată ignoră traumele și depresia clinică. „Când împingem deoparte emoțiile normale pentru a îmbrățișa, , falsa, , pozitivitate, ne pierdem capacitatea de a dezvolta abilități de a face față și a ne lupta cu lumea așa cum este ea. În mijlocul cruciadei noastre ar trebui să ne gândim la tot ce trebuie să pierdem în continuarea urmării „avantajului fericirii” și anume, onestitatea emoțională, caracterul și rezistența [6].

Gândirea pozitivă are cu siguranță avantaje: ne poate încuraja să ne asumăm riscurile necesare și să ne extindem orizonturile dar trebuie să fim atenți pentru că gândirea pozitivă nu este well being și psihologie pozitivă. Există cu siguranță asemănări între cele două psihologie pozitivă și gândire pozitivă, ambele sunt preocupate de cultivarea optimismului la indivizi (optimismul este asociat cu o serie de rezultate benefice) diferența ține de faptul că psihologia pozitivă este în sine o știință bazată pe cercetări academice amănunțite. Psihologia pozitivă are ca motor unii dintre cei mai apreciați psihologi ai vremii noastre precum Martin Seligman, fost președinte al Asociației Americane de Psihologie, Mihaly Csíkszentmihályi, Barbara Fredrickson, Daniel Kahneman, laureat Nobel din 2002 și co-redactor al cărții Semnal Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology și nu-și ignoră rădăcinile psihologiei umaniste. Din contră psihologii pozitivi recunosc cu ușurință teoriile și descoperirile pe care le-a dat psihologia umanistă, stând astfel chiar și parțial pe umărul unor giganți precum Abraham Maslow și Carl Rogers. În plus, psihologia pozitivă se bazează foarte mult pe înțelepciunea străveche a unora dintre marii filozofi să nu uităm de Aristotel și concepția lui despre Eudaimonia.

Psihologia pozitivă nu înseamnă să ignori emoțiile negative sau să fii fericit numai un zâmbet toată ziua. Cu noul val psihologia pozitivă nu încearcă să eradiceze stările „negative”. Nu e doar o constatare faptul că psihologia ca disciplină academică s-a concentrat foarte mult pe fenomenele negative frică sau depresie în primele sute de ani și a cam pierdut din vedere abordările pozitivistice. Psihologia pozitivă dorește așadar să îndrepte atenția nu doar a mediului academic și asupra laturii pozitive a continuului nostru emoțional și comportamental, pentru a crea o viziune mai echilibrată a funcționării umane.

O critică a primilor ani ai psihologiei pozitive, a fost poziția sa față de așa-numita „emoție negativă” oamenii au crezut că emoțiile negative sunt dăunătoare și au încercat să le suprimă și să le evite. Cu toate acestea, oamenii de știință au știut despre natura adaptativă a tuturor emoțiilor și le-au explicat în ceea ce privește modul în care ne pregătesc să facem față adversităților sau ne ajută să profităm de oportunitățile

prezente într-o situație dată. Dezbaterile pe marginea funcționalității și aplicării reduse a acestei discipline au creat un mediu în care mișcarea psihologiei pozitive s-a schimbat, a crescut și s-a dezvoltat până la nivelul său actual de maturitate. Acest „al doilea val” al psihologiei sociale subliniază rolul emoțiilor pozitive și impactul lor important în fericire și în succesul nostru general însă accesarea întregii game de emoții, inclusiv a celor negative este cu adevărat important. Cu alte cuvinte, ar trebui să simțim; frică în situații în care există posibilitatea de a face rău, furie atunci când este nevoie de a ne ridica pentru propriile noastre drepturi, frustrare atunci când lucrurile nu merg așa cum se aștepta sau regret când facem ceva rău așadar toate stările psihologice au beneficii adaptative, chiar și cele cunoscute ca fiind negative.

Argumentul celui de-al doilea val, arată clar efectele complexe și oarecum neașteptate ale tuturor emoțiilor în situații variate și respinge gândirea dualistă care a predominat în etapele anterioare ale psihologiei pozitive. Cartea, *Second Wave Positive Psychology: Embracing the Dark Side of Life* (Ivtzan, et al. , 2016), a descris cel mai detaliat cel de-al doilea val, explicând modul în care a evoluat psihologia pozitivă și unde mai exact se află ea astăzi. Cartea tratează natura dialectică a emoțiilor, precum și interacțiunea dinamică a dispozițiilor opuse inerente fiecărui eveniment al vieții noastre recunoscând că trebuie să ne implicăm în dificultățile vieții, deoarece acestea pot fi de fapt utile și valoroase în anumite privințe și pot fi favorabile înfloririi, deci doar gruparea tuturor acestor cercetări emergente sub eticheta celui de-al doilea val. Lucruri pe care le-am putea considera negative care ar putea fi considerate o parte a aspectelor mai întunecate ale vieții, emoțiile inconfortabile, pot face parte din psihologia pozitivă.

E un adevăr: toată lumea vrea să fie fericită și caută acest lucru cu înverșunare. În ajutorul acestei nevoi cărți de prim ajutor spiritual, auto ajutor oferă sfaturi despre cum să oprești îngrijorarea, cum să stimulezi fericirea și să-ți alungi gândurile negative. Și totul cu un singur clic apăsând pe un buton magic. Și nu doar atât la locul de muncă șefii vor să te vadă cu entuziasm, zâmbind mai mereu, societatea mereu vesel, apropiații și familia exact la fel.

Potrivit însă lui Svend Brinkmann, profesor de psihologie la Universitatea Aalborg din Danemarca, cultura pozitivității are și o latură întunecată. Fericirea de cele mai multe ori nu este pur și simplu răspunsul adecvat la anumite situații din viață și mai rău, falsificându-l ne poate lăsa copleșiți emoțional, spune Brinkmann, al cărui bestseller, *Stand Firm: Resistance the Self-Improvement Craze*, va fi publicat în engleză destul de curând. „Cred că gândurile și emoțiile noastre ar trebui să reflecte lumea. Când se întâmplă ceva rău, ar trebui să avem voie să avem gânduri negative și sentimente în legătură cu aceasta, deoarece așa înțelegem lumea”, spune el și continuă „viața este minunată dar din când în când, ea mai este și tragică. Oamenii mor în viața noastră, îi pierdem, dacă ne-am obișnuit doar să avem voie să avem gânduri pozitive, atunci aceste realități ne pot lovi și mai intens atunci când se întâmplă - și se vor întâmpla”.

În SUA, fericirea obligatorie a devenit obiectul unei hotărâri oficiale la locul de muncă împotriva T-Mobile în mai 2016, în care Consiliul Național de Revizuire a Muncii a stabilit că angajatorii nu pot forța angajații să fie veseli în mod constant. La

fel, multe companii cheltuiesc sume imense de bani încercând să asigure fericirea angajaților și asta nu din altruism.

Fericirea este experiența subiectivă a mulțumirii și bunăstării și a fost măsurată de cercetători prin frecvența gândurilor pozitive față de gândurile negative. Persoanele cu mai multă pozitivitate se știe că au o de sănătate mai bună, au căsătorii mai fericite, câștigă mai mulți bani și sunt mai generoși. Tot odată experiența lor este una ce aduce plus valoare, sunt promovați mai des de către șefii lor și primesc evaluări mai bune ale clienților și supravegherii la locul de muncă. Persoanele fericite și cu o stare de bine favorabilă sunt mai susceptibile să fie comunicative, curioși și creativi. Fericirea fără a ține cont de stările negative nu este soluția condiției umane iar refuzul de a face față emoțiilor negative și stresului poate provoca o cantitate considerabilă de suferință.

Fericirea zilelor noastre a devenit o necesitate și după ea o suită de probleme. În această latură întunecată a pozitivității sentimentele oamenilor tind să devină mărfuri și asta înseamnă că suntem foarte ușor înstrăinați de sentimentele noastre, înstrăinare care atrage după sine ce? Un nou val de depresie, izolare, renunțare la viață. Până unde putem merge cu sentimentul de satisfacție, care îi este limita. Fericirea obligatorie nu este pur și simplu o preocupare la locul de muncă. Un salut, un bună ziua sau un bine mulțumesc atunci când cineva vă întrebă cum o mai duceți sau ce faceți, există riscul ca fețele noastre publice pozitive din ce în ce mai mult dominante în cam sferile sociale să intre în contradicție cu starea noastră fiziologică și naturală de moment. La urma urmei într-o atmosferă plină de viață destinsă și plăcută, pozitivitatea politicoasă nu ar trebui să interzică discuția despre o traume sau o criză prin care trece cineva.

Wellbeing-ul și pozitivitatea de complezență să fie clar de la început nu poate fi inpusă dacă acea persoană nu simte acest lucru. Iar al doilea val al psihologiei pozitive menționează puterea spre înainte a gândului negativ. Schimbarea pozitivă și starea de bine se alimentează așadar din două surse: pozitivitatea și gândul negativ.

Toate acele cărți de auto ajutor care presupun învățarea oamenilor despre cum să găsească fericirea ar putea încuraja într-un anumit mod o perspectivă dăunătoare asupra emoțiilor și sentimentelor umane tocmai prin negarea sau ruperea rolului sentimentelor negative. Așadar emoțiile negative joacă un rol important și sănătos în viețile noastre prin modul în care înțelegem, interacționăm și reacționăm cu și în lume. Vinovăția și rușinea sunt esențiale pentru un sentiment de moralitate, furia este un răspuns legitim la nedreptate iar tristețea ne ajută să procesăm tragedia. Dar nu tot timpul.

În realitate, nu emoțiile noastre sunt negative, ci credințele noastre cu referire la ele. Să ținem minte această propoziție pentru că în ea se află cheia tuturor cercetărilor și evoluției psihologiei pozitive și a stării de bine. Oamenii greșeau pornind nu de la dorința lor de a evita neplăcutul, ci mai degrabă în subestimarea capacității lor de a tolera în mod adecvat suferința emoțiilor negative. Suntem capabili să gestionăm emoțiile neplăcute mult mai mult decât ne închipuim. Când prin mecanisme bine elaborate recunoaștem mai ușor și preventiv emoțiile negative putem deveni mai buni în a tolera și depăși acea durere. Psihologia pozitivă asta și face îți dă instrumente pozitive pentru o creștere pozitivă. Apare așadar întrebarea: căror scop servesc emoțiile

negative? Știm că acestea sunt o parte importantă a arhitecturii noastre emoționale sănătoase. Deși pot fi dezordonate, neplăcute și uneori problematice, emoțiile negative sunt de asemenea foarte utile. Emoțiile absolut toate emoțiile umane nu sunt doar purtătoare de informații ci ele însele în sine sunt informați. Oamenii care încearcă cu disperare să scape, să ascundă și să evite stările negative, ratează toate aceste informații valoroase.

Se știe că nefericirea tinde să determine oamenii să se concentreze mai mult asupra specificului și asupra detaliilor totuși atunci când oamenii se află într-un cadru negativ, sunt mai convingători, mai puțin naivi, își pot reaminti mai clar faptele unui eveniment, pot detecta mai ușor înșelăciunea și sunt mai puțin părtinitoare în aprecierea expresiilor emoționale ale altora în timp ce fericirea prelungită tinde să determine oamenii să aibă o perspectivă confuză și plictisitoare asupra lucrurilor. Chiar și Martin Seligman, fondatorul mișcării de psihologie pozitivă, recunoaște că, deși este inadaptabil în majoritatea profesiilor, un mod pesimist de interpretare a evenimentelor este o virtute în drept, deoarece promovează prudența și scepticismul.

Cel de-al doilea val promite o dezvoltare importantă și interesantă pentru domeniul psihologiei pozitive și o poate ajuta să devină o disciplină mai matură și mai bine conturată. Prin concentrarea cercetărilor atât asupra celor pozitive, cât și asupra emoțiilor negative, acest lucru poate permite o gamă mai largă de intervenții pe care oamenii să le folosească, pentru a prospera și a avea succes. O parte din a fi o ființă umană pe deplin funcțională este să vedem pozitivul în negativ, să putem folosi acele stări negative atunci când este în avantajul nostru să facem acest lucru iar emoțiile pozitive ne deschid gândirea către noi posibilități de acțiune și ne ajută nu doar să prosperăm, ci și să fim rezistenți în fața experiențelor stresante.

### **Bibliografie**

- [1] Ilona Boniwell, Kate Hefferon. Positive Psychology. Open University Press 2011.
- [2] Seligman, Martin E. P. (2004). "Can Happiness be Taught?" Daedalus, Spring 2004.
- [3] Seligman, M. , & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. American. 2000.
- [4] Shane J. Lopez The Encyclopedia of Positive Psychology. edited by Blackwell Publishing Ltd. 2009.
- [5] Stephen Joseph. Positive Psychology in Practice (2nd Ed)- Published by John Wiley & Sons, Inc. , Hoboken, New Jersey. 2015.
- [6] <https://www.saturdayeveningpost.com/2019/01/the-dark-side-of-positivity/>
- [7] [https://qz.com/924103/happiness-has-become-an-emotional-burden-says-a-danish-psychologist-svend-brinkmann/?fbclid=IwAR3d4eNECeqjY\\_vYuC9Z0Ix3OcVuXdkv9hbHO1\\_UldExDzoXAoYmVdZCcMc](https://qz.com/924103/happiness-has-become-an-emotional-burden-says-a-danish-psychologist-svend-brinkmann/?fbclid=IwAR3d4eNECeqjY_vYuC9Z0Ix3OcVuXdkv9hbHO1_UldExDzoXAoYmVdZCcMc) (accesat 05. 11. 2019)
- [8] <https://researchleap.com/dark-leadership-impact-psychological-well-work-family-conflict-implications-project-success-bahrain-companies/>
- [9] [https://en.wikipedia.org/wiki/Second-wave\\_positive\\_psychology](https://en.wikipedia.org/wiki/Second-wave_positive_psychology)
- [10] <https://mappalicious.com/positive-psychology-inspiration/misconceptions-about-positive-psychology/>