

作者：李維榕博士

刊登日期：2020年12月12日

原文刊載於信報財經新聞專欄〈故事從家開始〉

### Toxic Positivity — 有毒素的積極性

不久前聽到一個不停自殘和自殺的少女對她母親說：「你每句鼓勵的話，對我來說都是 toxic positivity！」

這是一個有趣的用詞，何謂 toxic positivity？可翻譯為「有毒素的積極性」！積極一向被認為是人生的正面能量，怎麼會有毒？但是目睹這母女的互動形式，母親的每一句正面的話，的確沒有減低女兒的消極，反而讓她更加覺得生無可戀，這究竟是怎麼一回事？

正為少女的用詞感到驚訝，我們的團隊就找到 toxic positivity 的定義：毒性積極，指的是無論何時何地，都過份及無效地強調一種快樂和樂觀的狀態，這種積極是一種否認、盡量減少、及否定人生真實的情感經驗。當一個人表達出過度積極時，同時是把我們一些正常的消極情緒抹殺了。

有趣的是，這一期的 *Vogue* 雜誌，也是大標題地介紹這個題材。一篇 Toxic Positivity: Have You Been Spreading It? 就在十一月份的期刊登出，成為大熱門話題。

作者描述，當她母親被確定患上末期癌症時，每個人都安慰她說：不要失望，一切都會變好的！即使這些人的用意良善，但是她說：「當他們企圖以樂觀的言詞減低我的痛苦時，不但不是支持我，反而是連我感到失落也不成！這種善意是帶有毒素的！」

很多失去至親的人也說：「最令我生氣的，就是每個人都叫我不要悲傷！」這是同一道理。

但是，這種「毒性積極」是我們文化的一部份，無處不在：如果你埋怨工作不愉快，別人就會說，總比沒有工作好；你失戀心碎，別人也會安慰說，你一定會找到珍惜你的人！

這些善意的鼓勵，一不小心，就會成為一種惡意的侵犯。出自一般人也就算了，出自身邊親密的人，殺傷力就更大。

夫妻之間的 toxic positivity 尤其顯注：丈夫投訴工作不順利，妻子都會勸說，你應該更加努力爭取，你這樣處理當然不會成功；諸如此類，甚至曉以大義，讓本來已經消沉的人聽了更加被打沉。而丈夫也一樣，如果妻子埋怨婆媳糾紛，孩子難教；他們往往都說，是你要求太高，應該往好處想！

有位患上憂鬱症多年的妻子說，每次感到情緒低落，最怕見到的就是自己的丈夫。她說：「我已經心情低落，對身旁的人特別敏感，每次他來幫我打氣，都會令我更加失控！」丈夫卻說：「我每見到她如此失控，就怕自己應付不來！只好盡量保持樂觀！她卻認為我嬉皮笑臉，更加一發不可收拾！」

很多無法溝通的夫婦，可能都是受了「毒性積極」所累。其實無論你想傾訴什麼，需要的只是對方的聆聽，而不是一番勸戒，甚至一頓教導！問題是真正能夠聆聽的人很少，尤其一些負面的情緒，真的讓人愈聽愈沮喪，很容易就想說些鼓勵的話把你打發掉。不但達不到鼓勵的功效，反而讓你感到被冷落，甚至被否定了。

父母與孩子之間的「毒性積極行為」，又是另一回事。現在的親子教育，總是提倡積極灌輸正能量，孩子碰到任何挫折，都趕忙為他們加油，正因如此，孩子就凡事只能向好處想，剝奪了他們面對人生各種哀傷和無奈的正常經歷。

有一齣名為 *Inside Out* 的動畫，把我們內心各種情緒演譯成獨立的卡通人物，在各種分別代表「喜」「怒」「哀」「樂」的人物當中，我們都只選擇「歡樂」，不願意見到「哀傷」。但是當一個人心力交瘁，無法繼續向前走時，單是靠「歡樂」卻怎樣也拉他不動，最後只有把「哀傷」找來，痛哭一場，才有康復的可能。

這個故事的教訓，就是人生所有感受，包括喜怒哀懼愛惡欲，都是正常的；不單單是快樂或積極的感覺才是好感覺。因為正面與負面，並非一般人想像的那麼非黑即白，快樂並不一定代表正面，悲哀也不一定就是負面。它們都是人類各種情緒的一部份，都有它們存在的價值，包括忿怒、恐懼和失落。雖說忿怒會傷肝，但是該怒而不怒，一樣會憋出一身毛病來。

問題是誰都選擇快樂，都想把悲傷棄在一旁，尤其看到別人的悲哀或憤怒，更加避之則吉，因此很容易就傾向提供一種 **toxic positivity**。非但無效，而且愈壓抑自己的感受，愈感到累。

並非鼓勵的話不重要，人在低落時，誰都需要一些鼓舞，關鍵是怎樣說，及何時何地說。同一句話，不同的人或不同的說法，都會有完全不同的效果。有些話，的確充滿正能量，讓人聽了心神振作，耳目一新；有些話，即使說得很有道理，卻讓人聽了感到更加沮喪，甚至無名火起。怪不得都說講話是一種藝術，鼓勵的話也不能亂說。

最近見到一個小男孩，因為沒有被選上班長十分苦惱，母親不斷安慰他說：「我一早就提醒你要積極爭取，不要躲在後面等人發現……」

孩子本來只是因落選而心情低落，聽了母親的話，情緒更是多加一層打擊！這是典型的 **toxic positivity** 教子方式！

面對世紀疫情，更加明白人生可控制的事情十分有限，並非每件事都可以保持樂觀。

明天是否會更好誰也不知道，今天不愉快就今天抱頭痛哭，因為眼淚是可以排毒的。