

2017-12-12

【職場心情】中高齡工作者婚姻經營與關係建立

胡可歆 臨床心理師

愛，並不像石頭那樣，就是靜止在那裡，它其實比較像麵包，必須隨時重作，常保新鮮。

—美國作家 Ursula K. Le Guin

從相關研究得知，員工的心理健康與婚姻家庭關係，顯著影響員工生產力、出缺勤、疾病率、意外事故（含自殺）及離職率等。員工的沮喪失能，帶給企業的成本損失，每年更高達數百億。國外許多大型企業，除了給付員工個別心理諮商的時數與服務之外，近年來開始提供婚姻/伴侶諮商服務。期望以最低成本，照顧員工生理與心理層面的健康，預防後續問題的產生，使員工提供優異的生產力與創造力並穩定在職場上續航。

目前國外已有高達40多種婚姻或家族治療學派，臺灣也逐漸有具備相關專業訓練的人才。其中，療效最為卓越顯著的，是由蘇·強森博士（Sue Johnson）所研發的「情緒取向的伴侶/親子諮商」。療效研究發現，約有70-75%的伴侶或親子，在16-20次的療程後，能顯著關係改善，及覺察與處理核心問題。伴侶/親子之間，不僅僅是衝突降低了許多，更重要的是，開始建立起兩人之間的親密、安全與連結，更能了解彼此和有效滿足對方需求。

談戀愛的時光總是特別甜蜜，兩人婚後容易開始為了生活習慣與價值觀的差異及生涯/職涯中的變遷，甚或家庭成員的因素，而關係變化，俗諺所提「相愛容易相處難」便意喻了生活點滴中可能的衝擊。如何在早期，及時介入處理和防治，除降低所需花費的成本外，亦提升治療效益。

多年前，透過約翰·高特曼（John Gottman）等人研究指出無論婚姻幸福與否的伴侶，都會吵架，因而關係中「有無憤怒的表達/衝突」並非預測離婚的有效指標。更有研究更指出，婚姻中「憤怒的表達」，雖然與「當時較低的婚姻滿意度」有關，然而同時也與「長期較高的婚姻滿意度」相關。

此外，德州大學哈斯頓教授及其團隊（Ted Huston等），針對結婚5年以內的新婚夫妻，設計了一個長達14年的縱貫研究。其調查結果進一步發現，預測婚姻成功與否最重要因素是新婚夫妻間是否具備良好的「情感回應性」，而非吵架的頻率與強度。也就是愛侶之間，有多頻繁地對彼此表達愛與關心，表達「正向的支持」，彼此知道對方真的在乎自己的感受與需求，而也能柔軟正向回應需要安慰的自己，而這正是中高齡工作者在忙碌緊繃的生活中需要的關懷。

對許多夫妻而言，缺乏互動與親密是漸進的過程，由一連串微不足道的小事及失望所引發。再者，生活中的爭吵與冷戰，一方言語中的不滿批評指責，和另一方冷處理的嘗試，慢慢地形成一個惡性循環。這種連結的崩解，通常都開始於一些「錯失了連結」的時刻。好比一方看著窗外若有所思，另一方端著一杯咖啡走過來微笑地問：「在想什麼？」一方抬起頭來，說：「沒甚麼，就是發呆。」這裡便可能有了微小裂痕般不和諧與連結的斷裂。

有時候，連結的切斷是突然發生的。通常會有一個「單一事件的劇烈衝擊」，好比常見的「外遇/出軌」以及所謂的「脆弱關鍵時刻」。這些事件違背了我們固有的預期，相信你在遭遇威脅或困難煩惱時，伴侶會是你的避風港，是回應你與挺身出來保護你的那個人。有些伴侶其實是因為不了解依附的強大力量，而在關鍵時刻不了解能

夠或應該做出什麼樣的反應，而在無意間深深傷害了另一方。受傷害的那個伴侶，便會在此打擊中封閉了自己，以防自己再度落入脆弱的境地。

那要如何能讓婚姻關係得以穩固且親密連結呢？從依附理論運用在成人關係和治療上，我們可以從三方面切入婚姻互動品質，以下描述皆需由雙方面共同努力。

一、可獲得性 (Accessibility)：當你需要伴侶時能夠找得到他。你也隨時能夠對伴侶敞開心房，你隨時允許他的靠近和情感慰藉的尋求。在生活的挑戰中，彼此仍能感到心靈相通及被重視，即便時光流逝依然能感受到新婚期的美好。當工作或生活中有任何不愉快，也能和對方分享最深的感受。

二、回應性 (Responsiveness)：伴侶總是能在情感上充分地回應你。你也會將焦點放在伴侶身上。「敏銳的彼此回應」常常能夠觸動彼此的心，並安定雙方的生理狀態。譬如即使對方LINE已讀不回，也不急躁，知道對方應該有要事在身，而能加以體諒不輕易動怒。意見不合時，仍知道自己對於對方的重要性。這就是對婚姻關係的信心，而在信心中又更一步實踐了對彼此珍貴的承諾。

三、投入性 (Engagement)：心是繫在對方身上的、有許多眼神交流，不由自主地碰觸，自然地關注對方的狀態和舉動，彼此都感受到對方的珍惜，與用心陪伴。彼此可以輕易親近並能毫無保留地互相傾吐心事。這份感情是充滿了安全感，就像一張網，當脆弱時仍堅信它會保護著自己。

基於對於中高齡者員工職場協助的重視，新北市政府就業服務處「中高齡職場續航計畫」便推出了諮詢服務，透過晤談，讓對於婚姻關係經營有壓力的中高齡員工有個紓壓出口。而轉職的中高齡者員工也能改善溝通方式，嘗試以新的觀點重新鋪陳未來藍圖，將另一半考量進來，獲得體諒。彼此從沒有交集的冷淡或過於熱切的衝突，透過理性加感性的交流重新達成共識，而構築新的可能，成為支持中高齡續航職涯的力量。