

家和職場間的情緒 會相互轉移

作者：許皓宜

2019/08/01 Cheers 雜誌 223 期

在職場中想迴避與家人相處時不舒服的感覺，同時卻也不想將工作的情緒帶回家裡，這真是一種為難。人與人之間會相互移情，工作和家庭也是。這意思是說，我們在職場中沒有宣洩出來的情感，回到家庭裡會不自覺滿溢出來，反之亦然。

M先生和太太的感情甜蜜，是一對正值青壯年華、學有所成的雙薪夫妻，兩人的事業都在衝刺期。通常，M先生和太太多能體諒彼此的忙碌。先生忙的時候，太太就多擔待點家事和教養責任；太太忙的時候，先生也能挑擅長的家事來做。然而，只要兩人同時忙起來，就容易卡在「到底你幫我？還是我幫你？」的爭執中，互不相讓。每回爭吵都要耗費好大的心力，吵起架來可是一點都不輸對方，字字句句直接穿心。只是爭執結束後，兩人都沒辦法說出先前究竟在吵些什麼？所以M先生總會告訴自己，以後別再和太太吵架了，不值得。

這天，夫妻兩人開心出遊。回程中，M先生想起太太昨天做錯的一件事，就在車上碎念了起來：「以後我跟同事出去，妳不用太擔心，如果手機打不通就是沒電，不然我那麼大一個人會跑去哪裡？」

「我不是擔心你跑去哪裡，是擔心你出事。」太太覺得很冤枉，M先生的口氣好像她在查勤似的，但她根本沒那個意思。

一言一語中，夫妻倆開始鬧起彆扭。然而，M先生想起自己才決心別再吵架，於是將一隻手伸向太太示好。太太卻不為所動，只說：「我以為你會理解為何我昨天會那麼擔心，原來你並不懂。」

太太此話一出，M先生不禁怒火上升。他提高原本壓低的音量，帶有指責語氣地問太太：有完沒完。這下可好了，你摔門，我吼叫，平日工作已經夠累了，難得假日卻這樣度過，兩人都非常不甘心。

爭吵中，M先生對太太冒出一句「關鍵話」：「妳跟那個誰誰誰一樣，都看不到別人的努力，只要有一點小錯就否定別人。」太太更火了：「我剛剛哪一句話否定你？我說的是『昨天那件事情』你不理解我，又不是說『你都不了解我』，我哪裡說錯了？」

接下去再吵什麼，其實一點都不重要了。M先生在意的不是太太說了什麼話，而是太太引發他「被否定」的感覺，而這同時也是M先生的老闆帶給他的感受。

面對負能量，你也不懂求助嗎？

這便是職場和家庭之間的相互移情：我們在職場中想迴避與家人相處時不舒服的感覺，卻因為工作時常處於緊繃，而更敏感於那些可能令自己不舒服的線索；同時我們雖然不想將工作的情緒帶回家裡，但只要人一鬆懈，職場中的不滿卻又不自覺地冒出來。

這真是一種為難。到底是放輕鬆，讓自己把工作情緒帶回家好？還是繃緊一點，別讓負能量蔓延到家裡好？

其實，會有這種為難的人，通常是不懂得「求助」的職場人。

曾經有心理學家說，「請求幫助」的舉動，會讓人退回到嬰兒時的情感狀態；很多男人即是因為這種潛在心態，而不太願意向太太（或家人）說出自己在工作上的不如意，彷彿這是一種軟弱無能的表現。然而這卻和女人的心態相反，女人天生存有的母性渴望，讓她們在感覺到男人需要幫忙、卻不願說出口時，心生挫折或憤怒感。

女人生氣的從來不是男人過於重視工作，而是男人不願向她們傾訴工作上的委屈——這是一種母性本能。

有時，男人甚至為了躲避太太身上的這種母性渴望（壓迫），反而轉往職場，去尋找更類似於夥伴關係的辦公室戀情。

這一切都是移情。心理學家榮格說：「生命中未被實現的黃金，以及未被體認的大便，都會在情感轉移的歷程中，找到它具體實踐的形式。」所以，我們在家庭和職場這兩大生命場域裡，總要仔細留意：自己是否撿到黃金，或不小心踩到了大便？

~人事室 關心您 ~

文章摘自：<https://reurl.cc/31A8n9>