

職場的你，一起關心身邊的 MeToo

連續好一陣子的 MeToo 新聞，有人從新聞的報導中對許多名人人設崩毀感到震驚，也有人被喚起曾經過往不好的經驗，抑或對過往曾經的犯錯行為感到焦慮煎熬，也或許有人好奇窺探這一連串如同連續劇般的案件劇情會如何發展等等。每一種心情感受都代表著我們內在被掀起的波瀾，不論生氣、害怕、難過、煩悶，都是再正常不過的一件事，先別急著丟掉這些重要的內在感受，而因著這些感受，我們才能繼續談談 - 你在想什麼？什麼是你在乎的？現在的生活有哪些困難？有哪些具體行動的方式可以進一步來思考？

相較 10 多年前的台灣，當時我們可能連性騷擾、性侵害都不知道該如何界定，更遑論目睹性行為、面對性議題的玩笑、不當身體接觸等所帶來的衝擊和不安，或許有些人，就這樣帶著這些不為人知也不知道該如何表達的陰影默默吞忍，間接影響了人際關係、親密關係，工作表現、自我價值，甚至對生命的意義感。



看似性別進步的今日，其實仍有職場性騷擾的問題，這些不當行為不一定是生理慾望，而更多時候是享受權力支配所帶來的優越感、操控感。由於華人社會更重視集體主義，常常傾向處理事情的方式為「大事化小、小事化無」、「以大局為重」，再加上職場中複雜的權力關係、害怕擔心影響工作權，所以多數的倖存者最後選擇沉默，但 MeToo 要喚起大家的不只是個人私德的小事，而是關於話語權的翻轉、不再默默隱忍、建構友善環境的重要大事，也因著這樣的社會運動，促使大家關注身邊的性與性別議題。

| 如果你是倖存者 |

無論你的感覺是什麼，請相信自己的感覺，大部分的倖存者在事情發生的第一時間常有震驚、呆滯、尷尬不安等反應，有些人會嘗試閃躲、不失禮的微笑，企圖努力維持自己的穩定，也有些人什麼都無法做，腦中不斷閃過「我被性騷擾嗎？」、「我遇到的是騷擾嗎？」、「我剛剛遇到的是什麼？」、「是不是我太敏感了？」，這些反應都很正常，別擔心，你並沒有做錯什麼，你不用檢討、懷疑、責備自己。也別急著要求自己要好起來，要當作沒事。每個人都會找到自己的速度來整理這件令人感到意外的事件，你可以選擇和信任的朋友、家人討論；也可以預約專業的律師、心理師、社工諮詢；或找到安靜不受人打擾的空間慢慢沉澱。不論哪一種方法，

只要安全適合你的，都是好方法。「說」或「不說」都是你的選擇和權利。

| 如果朋友、家人是倖存者 |

請尊重對方的選擇和感受，別代替對方揭露相關重要資訊，也別代替對方做決定。這段時間，若你的時間許可，可以好好陪伴對方做些可以調適心情的事情，例如：運動、烹飪、看展覽、釣魚、旅行等等，別催促對方應該趕快好起來或造成另一種壓力「我如果是你的話，就會過去給他一拳。」、「是不是你太溫柔了？男生應該要兇悍一點。」、「換角度想，其實你真的很吸引」。這時候可以問「這件事會不會讓你最近吃不下飯？」、「你還好嗎？有沒有睡不著的狀況？」、「需要我為你做些什麼嗎？」。最重要的是，別當個冷漠的旁觀者，這恐怕和直接造成傷害沒什麼不同。

| 如果你是行為人 |

現在的你，可能心情很複雜，不論你是有意或無意的行為，都確實造成倖存者很不好的感受，要勇敢的承認做錯的事情，真的非常不容易。這當中除了牽涉自尊，也會擔心無法承擔過錯所造成的後果，更多時候，也會擔心對方是否會因為你承認做錯了，反而獅子大開口或咄咄逼人的提出不合理的補償或面臨社會性死亡的代價，於是，要真心道歉，變成了困難的任務，也無法讓對方了解你的真實心意和想法。但沒有什麼比「真誠的道歉」更有用的方法了，並尊重倖存者想要的道歉方式，帶著對造成倖存者傷害的理解，坦承面對自己的不當行為，陳述你的事後思考及對未來類似情境的處理。若你感到擔憂，也可以預約專業的律師、心理師、社工諮詢，但千萬別認為依靠專業就可以減少錯誤的承擔。從犯錯中深度學習並成長，才能看見自己的脆弱與盲點，進而找到調整和改變自己的方向。

MeToo 不只是個人的故事，更帶著許多人的勇敢和陪伴努力影響這個世界，雖然歧視和偏見依然存在，但我們依然願意帶著更多相信去建構友善的環境，這是一場需要你我關注的社會運動，讓每一個人都能得到平等與尊重，安心與自在地去經驗與發揮自己的力量與美麗，繼續為這個社會創造更多正面價值。

若您正有著以上的困擾想談一談，請您與 EAP 員工協助方案的專線電話聯繫(02)23567262，讓我們陪伴您。

文 / 創予 EAP 諮商心理師 莊麒嘉