

# 村上春樹小說中的澄心聚焦 – 池見 陽

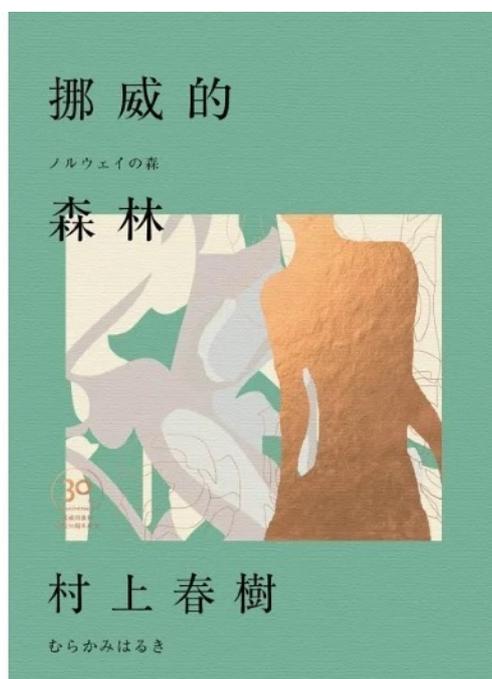
作者：【日本】池見 陽 / 譯者：陳藝文、楊莉 / 2023 年 8 月 18 日

譯自：Focusing in Haruki Murakami's Novels (2013, 2016, 2023)

村上春樹の小説にみるフォーカシングの心理学 (2013, 2016)

上西裕之先生告訴我，村上春樹的小說中有關於「體會」的描述。他在提交給關西大學的博士論文《日常生活中的聚焦之量化研究》中，探討了小說《挪威的森林》（講談社）的主角內心所感受到的「氣團」。我們稍後再引用這部分，現在先簡單介紹一下「體會」和「聚焦」。

「體會」是一種模糊的意感（有意義的感覺），它很難立即轉化為語言，但是在身體中能夠混沌而模糊地感知到。當我們與人交談的時候，感覺到有什麼不對勁，但常常無法確定究竟是哪一點不對勁，也沒法馬上用語言表達出來。然而，我們可以在胸口或者身體裏感受到一種微弱的不舒服感，一種有些什麼不對勁的感覺。這種感覺就是「體會」。透過緩慢地觸及這種有暗在意味的「體會」，逐漸揭示其意義，這一過程被稱為「澄心」或「聚焦」。這種過程是「聚焦取向的心理療法」的核心，芝加哥大學的尤金·簡德林教授開發出此療法，他是美國著名哲學家和心理治療師，從 1960 年代開始主張並證實，聚焦過程對於心理治療和「意義的創造」至關重要。



我們回到小說《挪威的森林》。

然而不管我多麼努力想遺忘，心中還是留下某種模糊的氣團似的東西。而且隨著時間的經過那團塊開始形成清晰而單純的形狀。我可以把那形狀轉換成語言。那就是這樣。（日文版上冊 p.53 / 台灣譯本上冊 p.38）

.....但那時候那種感覺不是以語言的形式，而是以一股氣團的形式存在我體內。（日文版上冊 p.54 / 台灣譯本上冊 p.38）

賴明珠翻譯（1997 年，時報出版）

這裡展示了許多關於「體會」的特徵，因此毫無疑問地可以說這是在表達「體會」。首先，它是關於某個事件「內在的」感覺（「存在我體內」），是在身體裏感受到的，並且是關於某種情景的。其次，它不是強烈的情感或痛苦，而是一種模糊的感覺。因此，主人公用「氣團」來形容它。此外，它存在於語言之前，也就是說，後來才能以語言形式找到它的意義。透過「那就是這樣」的表

達，過去被重新檢視和理解，「哦，原來是這樣的！」就好像我們一直就是這麼感覺和理解的，儘管我們是後來才重新發現了它的意義。我稱之為「被攜帶著前進的過去」(carried forward **was**) (Ikemi, Okamura & Tanaka, 2023)。我們可以看到，這段簡短的引文清晰地展現了「體會」的許多特徵。

挺難為情的是，我沒怎麼讀村上春樹先生的小說。但自從在《挪威的森林》中發現了這段文字後，我決定讀一些他的作品。當我開始讀這些小說時，我注意到有很多地方會講到「氣團」。

在作品《舞，舞，舞》（講談社）中，雪子這樣說道。

「.....因為那並不是以具體形象浮上來。我只能感覺到模糊而不可捉摸的不透明空氣團似的東西而已。」(日文版下冊 p.225)

賴明珠翻譯（1996年，時報出版）

這裡展示了「體會」的另一個特徵。它並非視覺影像，而是一種對於事件或事情所產生的氛圍的感覺。我們在心理學和哲學中解釋說，它有一種「暗在的」意味。換句話說，它隱含著某種意義。這種體驗在簡德林的哲學裏被稱作是「直接指向」，它是在語言能夠表達之前被直接感覺到的。在這個場景中，雪子談到了關於「體會」的這一點。

「我不清楚具體的事，但卻是不行的事。錯誤的事，扭曲的事。在那裡面覺得快要窒息，空氣非常重。」(日文版下冊 p.225-226)

賴明珠翻譯（1996年，時報出版）

如上所示，「體會」本身並不具體，但它是帶著某種意義的那種感覺，是一種意味感。在這個場景中，它隱含著「不行的、錯誤的、扭曲的」這種意味。我們稍後再看「在那裡面覺得快要窒息」的這一小段。



那麼，《舞，舞，舞》這本小說描繪了什麼呢？「海豚飯店」和「羊男」究竟是什麼？當然，對於這個問題並沒有單一的正確答案。正因為如此，我想從聚焦心理學的角度大膽詮釋一下。首先，我們來看看這部小說的開頭。

我經常夢見海豚飯店。

夢中我包含在那裡面。也就是說，我以某種持續狀態被包含在那裡。(日文版上冊 p.7)

賴明珠翻譯 (1996 年，時報出版)

人們常常認為自己獨立於情境而存在。但事實上，人們總是被情境或「世界」所包含。情境不僅僅是明確的一連串事件，而且還是涵蓋並包含了所有這些事件的一種感覺。這種感覺總是在「覺知的邊緣」，並且它不是無意識。如果真的是無意識，主人公對海豚飯店或羊男的存在，會毫無察覺。因此，這些並非屬於無意識的領域，而是存在於「覺知的邊緣」。這「覺知的邊緣」暗含著很多東西，在人們明確察覺到之前，覺知的邊緣本身的力量會持續推進所有的信息，去探尋暗在的意義感和生活的方向，並投射出來。

現在試想有一天，我們在做日程表：必須要做的事情、想要做的事情、應該要做的事情。假設你這時候有一種模模糊糊的「體會」，感到有點不太對勁。比如說，當你琢磨日程安排時，你可能會感到腹部有輕微的壓迫感。這種輕微的壓迫感中隱含著某種意義。當你感到這種壓迫感的時候，你思索著是不是日程表中是否有不切實際的地方，是否遺漏了什麼，是否忘記了什麼，是否順序不對，當這些想法在腦海中迴旋時，突然間你意識到了——「啊，就是它！」就像這樣子，一個人透過內在感知到「體會」，就如我之前的著作《聆聽心靈之聲》（講談社現代新書）所描述的那樣，這「體會」交叉著各種情境，一直在發出「心靈的訊息」。

在這個例子中，我們用「壓迫感」來描述腹部的感覺，儘管它被稱之為「壓迫感」，好像很好懂，但我們還是不會一下子就明白它的意思。我們需要問自己，是什麼在「壓迫」我，在試圖提醒我。即使我們能夠將「體會」轉化為詞語，但它所傳遞的訊息往往不太明確。這樣的詞語，我們稱之為「把手」。

現在，我們回到《舞，舞，舞》，看一下羊男在談論自己的任務時所說的話。

「在這裡我的任務是連繫。你看，就像配電盤一樣啊，把各種東西連繫起來。這是總結點——」（日文版上冊 p.179）

賴明珠翻譯 (1996 年，時報出版)

羊男在「暗處」。當我想到主人公經歷的各種事件之間的連繫「存在」於那裡時，覺得這與「覺知的邊緣」中「暗在」的過程有著奇妙的契合感。這「暗處」、「暗在」的隱喻雖然像只是在玩文字遊戲，但是，我感覺到的不僅僅是這種奇妙的文字相符。在「暗處」，在那「暗在」的「覺知的邊緣」，羊男不僅將事物連繫在一起，還在傳達心靈的訊息。

「跳舞啊。」羊男說。「只要音樂還響著的時候，總之就繼續跳舞啊。我說的話你懂嗎？跳舞啊。繼續跳舞啊。不可以想為什麼要跳什麼舞。不可以去想什麼意義。什麼意義是本來就沒有的。……好好地踏著步子繼續跳舞。」（日文版上冊 pp.182-183）

「跳舞吧。只要音樂還繼續響著。」（日文版上冊 p.183）

賴明珠翻譯（1996年，時報出版）

這是羊男給出的「聚焦把手」。它來自覺知邊緣，來自那暗處，所傳達的訊息並不容易解讀。但主人公決定活出羊男所表達的心靈訊息。他繼續跳舞。

在小說《舞，舞，舞》9年之後，他的最新作品是《沒有色彩的多崎作和他的巡禮之年》（文藝春秋），在其中，也描繪了類似空氣凝聚的情節。

總之這個比自己小的朋友若無其事地回來了，【作】原來壓在胸中某個地方的沉重空氣凝塊般的東西，總算能順利吐出了。（日文版 p.125 / 台灣譯本 p.117）

賴明珠翻譯（2013年，時報出版）

「體會」與情境相關，並在身體中可以感受到它。比如這裡說的，在胸中某個地方感受到「體會」。除了發現或表達隱含的意義這些情況之外，當人所處的環境發生變化時，「體會」也會發生變化或消解，即使只是偶然發生的變化。例如，偶然間這個比自己小的朋友回來了，這種情境的改變，帶來了多崎作生活狀態的變化。隨著這個變化，「體會」被「吐出」並消解。

在同一本小說中，還有幾處跟「體會」相關，很有意思。



關掉手機之後，【作】發現心裡還留著異物感。食物還有一部分沒有好好消化——這種感觸。這是和沙羅談話之前所沒有的感觸。沒錯。不過那意味著什麼嗎？或者意味著本來就有什麼？沒辦法適當辨別。（日文版 p.209 / 台灣譯本 p.197）

他在腦子裡試著盡量正確地重現和沙羅交談的對話。談話內容、她聲音給人的印象、談話進行速度和頓挫的狀況.....想不起有什麼和平常不同的地方。（日文版 p.209 / 台灣譯本 p.197）

賴明珠翻譯（2013年，時報出版）

在這裡，主人公多崎作試圖進行「聚焦」。胸口留存的微弱的異物感是「體會」，「異物感」這個詞是聚焦過程中的「把手」。要探尋這異物感的意義，需要將情境與感知進行「交叉」。多崎作「盡量正確地重現和沙羅交談的對話。談話內容、她聲音給人的印象、談話進行速度和頓挫的狀況.....」，就是在做這種「交叉」。

然而，這次「聚焦」嘗試進展得並不順暢。接下來是這樣的：

.....（談話）頓挫的狀況.....想不起有什麼和平常不同的地方。他把手機放回口袋，回到餐桌準備繼續吃中飯。但那時已經不再有食慾了。（日文版 p.209 / 台灣譯本 p.197）

賴明珠翻譯（2013年，時報出版）

多崎作的注意力幾乎完全轉向了沙羅，他自己感受到的異物感在這過程中消失了。在這裡，我想給一些建議，可以這麼問自己：「沙羅與我的關係中，有什麼像異物感一樣的感覺？」，「這種異物感在向我傳達什麼？」，「〈感受並確認著胸口的那種輕微異物感的同時，〉盡量正確地重現和沙羅交談的對話。談話內容、她聲音給人的印象、談話進行速度和頓挫的狀況……」也許這樣做，能取得一些進展。啊呀，這只是小說中的情節，建議可能並不適用……不管怎樣，我們在這裡看到了村上春樹小說中人物的「聚焦」嘗試。

最後，回到《舞，舞，舞》中雪子說的話。

「在那裡面覺得快要窒息，空氣非常重。」

賴明珠翻譯（1996年，時報出版）

我們回到這個之前提到的地方。當我們長時間「聚焦」於「體會」時，會很累很辛苦。這時候，與其「置身其中」，不如嘗試稍微拉遠一點來觀察。雪子也注意到了這一點，

「關閉起來之後，可以沉潛下去感覺不到就過去了。就像閉上眼睛一樣。閉上感覺。那樣就什麼也看不見。知道有什麼事。但看不見。」（日文版上冊 p.388）

賴明珠翻譯（1996年，時報出版）

由於她知道有些什麼在那兒，所以並不是完全離開，她只是讓自己稍微遠離一點而已。《沒有色彩的多崎作和他的巡禮之年》的主人公也有著同樣的心理過程：

然而【作】決定不再去追究這個問題。看來無論多深入思考也不可能得到解答。他把那疑問放進附有「未解決」牌子的抽屜之一裡，留待後日再來檢討。（日文版 p.121 / 台灣譯本 p.114）

賴明珠翻譯（2013年，時報出版）

在聚焦中，有一種名為「整理空間」的心理過程。這是創造心靈內在「空間」的過程。各種煩惱和瑣事都可以儲存，比如說，可以將它們放入標有「煩惱」的虛擬抽屜中。多崎作就進行了這樣的整理。對於雪子那非常重的空氣，可以想像出一個可以放置它的地方或容器，然後與之保持距離。為了不被「體會」淹沒，重要的是以從容的心態與之互動，並給它充足的空間。

生活的意義並非從一開始就以明確的形式存在，而是以一種模糊的感覺被覺察到，包含著自我，以及許多生活情境。這種內在的「體會」像羊男一樣，暗中將各種事件和向著未來的意圖聯繫起來，傳遞著以獨特的方式來活出個性的訊息。即使我們得到像「繼續跳舞」這樣的「把手」表達，或者是「簡單地生活」，或「像野草一樣生活」，我們一開始也並不清楚如何具體實現它們。然而，憑藉我們內在的「體會」及其隱喻表達所帶來的感知，我們可以反思置身其中的情境或即將面臨的情境，與其協

調一致，沉思其間，一步一步地像跳舞般前進。這樣，生活就會不斷進步。我在村上春樹先生的小說中看到了這種澄心聚焦的心理過程。



「可是我還不知道人活著的意義。」我說。

「看畫啊。」他說。「聽風的聲音。」  
我點點頭。  
「你可以辦得到。」

賴明珠翻譯（2003年，時報出版）

（摘自《海邊的卡夫卡》（新潮文庫）最後一頁）

## 參考文獻

池見 陽 (1995). 心のメッセージを聴く 講談社現代新書

池見 陽 (2013). 村上春樹の小説にみるフォーカシングの心理学 The Focuser's Focus, Vol.13 Issue 3, Japan Focusing Association. (Ikemi, A. 2013 The Psychology of Focusing as Observed in the Novels of Haruki Murakami.)

池見 陽 (2016). 村上春樹の小説にみるフォーカシングの心理学 改訂版 (Ikemi, A. 2016 The Psychology of Focusing as Observed in the Novels of Haruki Murakami Revised. <http://www.akira-ikemi.net/ewExternalFiles/HarukiMurakami&Focusing.pdf>)

Ikemi, A., Okamura, S., Tanaka, H. (2023). The experiencing model: Saying what we mean in the context of focusing and psychotherapy. In Severson, E. & Krycka, K. (Eds.) *The Psychology and Philosophy of Eugene Gendlin: Making Sense of Contemporary Experience*, Routledge.

村上春樹 (1997) 挪威的森林 (譯者：賴明珠) 時報出版 (原作出版於 1987 年)

村上春樹 (1996) 舞，舞，舞 (譯者：賴明珠) 時報出版 (原作出版於 1988 年)

村上春樹 (2003) 海邊的卡夫卡 (譯者：賴明珠) 時報出版 (原作出版於 2002 年)

村上春樹 (2013) 沒有色彩的多崎作和他的巡禮之年 (譯者：賴明珠) 時報出版 (原作出版於 2013 年)

村上春樹 (1987) ノルウェイの森 講談社

村上春樹 (1988) ダンス・ダンス・ダンス 講談社

村上春樹 (2005) 海邊のカフカ 新潮文庫

村上春樹 (2013) 色彩を持たない多崎つくと、彼の巡礼の年 文芸春秋

# 致謝

※ 致謝：本文是在泰國曼谷撰寫的。我在曼谷的日本書店和二手書店閱讀日語書籍，並以日語寫作。在非日語的語言環境中，我對日語的敏感度似乎提高了。在曼谷，我在朋友 Anmol Pathela 的家中住了近三個月。我由衷地感謝他和他們一家人，感謝我們之間的友誼。改版之前的本文曾刊登於日本聚焦心理學會發行的期刊《The Focuser's Focus》第 16 卷第 3 期（2013 年 11 月）。