

ヨルシカ-【ヒッチコック】，屬於我們的迷惘與惆悵

學生諮商中心 王逸然 實習諮商心理師

回想一路從成長到求學的歷程，你是否曾經歷過一絲關於自己為何而活？或者未來會何去何從的迷惘呢？邀請你一起來欣賞這首由ヨルシカ（英文：Yorushika，可譯為夜鹿）帶來的ヒッチコック（希區考克，典故來自英國名導演 Alfred Hitchcock）歌曲。這是以主角對老師(兔子)一連串的問句所構成的一首歌，整首歌用輕快的曲風詮釋，提出人生困惑與愁悶的歌詞，仿佛傳達出大家心裡曾經有過的迷惘「到底自己人生的意義是甚麼？」【ヒッチコック】的MV畫面中，主角從一開始與兔子的爭論對話，藉由「人生相談」描繪出對現實與夢想之間的矛盾感，演繹出我們似乎遺忘了過去的熱情和原本的初衷，最後只剩下為了生存而活。兔子就好像是我們人生解答諮詢的對象，似乎也是痛苦的部分、或是在身邊陪伴我們的人，讓我們透過歌詞來看見人生充滿迷惘和惆悵的感受吧。

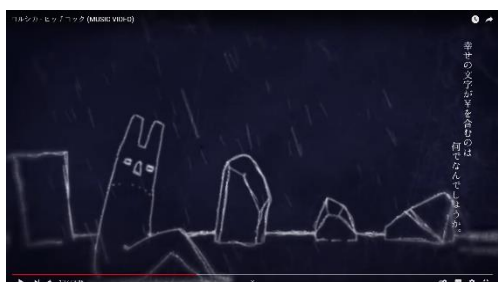
「老師我想人生諮詢，以後該怎麼做才能輕鬆呢？」

自小，我們就被教育要對社會負責任，要成為有用的人，要做出貢獻。未來畢業之後，等待著我們的似乎也是工作、賺錢、休息的責任循環。並不是每個人都會喜歡讀的科系、從事的工作，但是我們卻被逼著做這些事情，心理漸漸產生了疑問，以後該怎麼做才能真正輕鬆呢？



「總是只有壞人能有好處，是為什麼呢？」

在成長的過程中，我們也漸漸發現世界不如我們想得一般美好。得到利益的總是惡人，好人則被踩在腳下。要得到幸福很簡單，卻缺不了錢這個啟動條件。雖然每個人都希望能夠自由的活著，卻得永遠背負著他人給的標籤前進。與童年想像衝突的地方，在長大後浮現在我們眼前。



「只是活著就已經很痛苦了，尼采和佛洛伊德也沒寫應該如何填補這個空洞。」

隨著經歷增加，我們不想要的感覺與經驗與變多了。感覺心裡總是有一個空洞的地方，用盡生活中所有能找到的快樂也填不滿。活著，好像沒有過去那麼開心，總是在努力尋回，填補空洞與擺脫噩夢的方法。縱使有了很多知識，閱讀了很多心理治療的書籍，卻治不好自己的心病。



「你會跟我說，這是只有你才知道的事情嗎？」

一開始會覺得這種無所適從的迷惘感沒有人了解、連自己也不太懂它為什麼會出現。直到我們與它相處的夠久，也有了願意跟我們建立關係，聽我們說話的人後，心中好像就能稍微接受它的存在了。這首歌在「只想要了解您，也是種任性嗎？」的問句中結束，而我們也還處在迷惘之中，只是，現在我們更知道那是什麼，也開始想了解這些感覺了。

不知道「閱讀」這首歌的你有什麼感覺呢？每個人在生命中，或許是因為對現在還有未來的事情不確定，會有一些迷惘的感覺，期待你可以去正視、了解這些感覺，並且把它整理出來，也許在這麼做的同時，心理的糾結感也減低了，會更清楚自己未來想要成為的樣子。

資料來源：FREEPIK、YOUTUBE: https://www.youtube.com/watch?v=t7MBzMP4OzY&ab_channel